STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 06955

GEZUND UN LEBEN

B. Dubovski





NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

געזונד און לעבען

גערזאמעלטע פראגען און אנטווארטען
וועגען פראגען וואס האבען א שייכות
מיט'ן מענשליכען קערפער אין א
געזונטען און קראנקען צושטאנד.

פון

דר. ב. דובאווסקי

ניו יארק, 1920

Copyright by

Dr. B. Dubowsky

1920

206

אַפּ־טו־דייט פּרינטינג קאָ., אינק., 195 קאַנעל סט., ניו יאָרק.

אינהאַלט

זייטע

פאָרוואָרט — 17
האָספּיטאַלס און פּריוואַטע דיספּענסערים — 20
מעדיצינישע ערפינדער — 25
פּאַטענטירטע מעדיצינס — 28

ערשטער טייל

דער מענשליכער קערפּער

די האָר:

צו וואָס דאַרפען מיר די האָר אויף אונזער קערפּער? — 35
וואָרום ווערען די האָר גרוי? — 35
וואָרום ווערען מענשען פריהצייטיג גרוי? — 35
קען מען צוריקברענגען גרויע האָר צו זייער פריהערדיגען קאָליר? — 36
וואָרום פאַרלירען מענשען זייערע האָר פון קאָפּ? — 36
וואָרום פאַרלירען עלטערע מענשען זייערע האָר פון קאָפּ? 36
קענען די אויסגעפאַלענע האָר צוריק אַנוואַקסען? — 37
וואָס איז דענדראָף? — 38
ווי אַזוי ווערט מען פּטור פון דענדראָף? — 38
קענען האָר טאָניקס פאַרהיטען דאָס אויספאַלען פון האָר? 39

דאָס געזיכט:

פון וואַנען נעמען זיך זומער־שפּרינקלאַך? — 43
ווי אַזוי קען מען זיך אויסהיטען פון זומער־שפּרינקלאַך? — 43
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון זומער־שפּרינקלאַך? — 44
פון וואַנען נעמען זיך שוואַרצע פינטלען אין דער הויט פון געזיכט? — 44
זיינען דיעזע פינטלאַך געפעהרליך? — 45
ווי אַזוי קען מען זיך אויסהיטען פון זיי? — 45
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון זיי? — 45
וואָס זיינען פּימפּעלס, און פון וואַנען נעמען זיי זיך? — 46
אויף וועלכען טייל פון קערפּער זיינען זיי אממעהרסטען דאָ? 47
וואָרום ליידען יונגע מענשען אממעהרסטען פון פּימפּעלס? — 47
איז פאַרשטאָפּונג די אורזאַכע פון פּימפּעלס? — 48
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון פּימפּעלס? — 48
וואָס זיינען לעבער פלעקען? — 50
פון וואַנען נעמען זיי זיך? — 50
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון לעבער פלעקען? — 51
וואָס באַדייטען האָר אויפ׳ן געזיכט פון אַ פרוי? — 51
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון די איבעריגע האָר? — 51

די נאָז:

צו וואָס דאַרפען מיר אונזער נאָז? — — — — — — — — — 55
וואָס איז די וויכטיגסטע אויפגאבע פון אונזער נאָז? — — 55
ווי אַזוי קען אונזער נאָז דערשמעקען געוויסע גערוכען? — 55
האָט דאָס שמעקען פון דער נאָז אַ פּראַקטישען ווערטה פאַר'ן
מענשען? — — — — — — — — — — — — 56
וואָס פּאַסירט אין אונזער נאָז ווען מיר לײַדען פון אַ קאָלד? 56
וואָס זײַנען די פאָלגען פון אַ פאַרקעלטונג? — — — — — 57
ווי אַזוי קען מען זיך אויסהיטען פון קאָלדס? — — — — 57
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון אַ קאָלד? — — — — 60
קען מען אויסגלײַכען קרומע אָדער פלאַטשיגע נעזער? — — 62

די צייהן:

וואָס איז די אויפגאַבע פון אונזערע צייהן? — — — — — 153
לײַדען היינט מענשען מעהר פון שלעכטע צייהן ווי אין
אַמאָליגע יאָהרען? — — — — — — — — — — — 154
וואָרום האָבען יעצט מענשען שוואַכערע צייהן ווי אַמאָל? — 154
וואָס דאַרף מען טאָן צו האַלטען די צייהן ריין — — — — 154
ווי אָפט דאַרף מען געברויכען אַ צאָהן-בערשטעל — — — 154
ווען דאַרף אַ קינד קריגען צייהן? — — — — — — — — 65
וואָס איז פּייעריהע? — — — — — — — — — — 67
ווערט רהומאַטיזם פאַראורזאַכט פון שלעכטע צייהן? — — 67
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון פּייעריהע? — — — — — 67

דאָס מויל:

פון וואָס ווערט פאַראורזאַכט אַ שלעכטער גערוך פון מויל? 68
וואָס דאַרף מען טהאָן געגען אַ שלעכטען גערוך פון מויל? — 68
וואָס זײַנען טאַנסילס און וואָס איז זייער אויפגאַבע? — — 68
זײַנען טאָנסילס געפעהרליך? — — — — — — — — — 69
ווען און ווי אַזוי דאַרף מען פּטור ווערען פון טאָנסילס? — 69
וואָס זײַנען נאָז מאַנדלען? — — — — — — — — — 69
זײַנען נאָז-מאַנדלען שעדליך? — — — — — — — — — 69
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון עדענאָידס? — — — — 70
פון וואַנען נעמט זיך די שפּייעכץ אין אונזער מויל? — — 70
צו וואָס דאַרפען מיר די שפּייעכץ? — — — — — — — 70
וואָס איז די אויפגאבע פון אונזער צונג? — — — — — — 71
קען מען אורטיילען פון דער צונג וועגען געוויסע קראַנק-
הייטען? — — — — — — — — — — — — — 71

די אויגען:

וואָס הייסט קורצזיכטיגקייט? — — — — — — — — — 75
וואָס הייסט ווייטזיכטיגקייט? — — — — — — — — — 75
וואָרום זײַנען מאַנכע מענשען קורצזיכטיג? — — — — — 75
וואָס דאַרף מען טאָן אין פאַל פון קורצזיכטיגקייט? — — — 76
וואָרום זײַנען מאַנכע מענשען ווייטזיכטיג? — — — — — 76
וואָס דאַרף מען טאָן אין פאַל פון ווייטזיכטיגקייט? — — — 77
וואָרום האָבען עלטערע מענשען שוואַכע אויגען? — — — 77
וואָס פאַר אַ ברילען דאַרף אַן עלטערער מענש האָבען? — — 77

זייטע
וואָרום זיינען מאַנכע מענשען קאַסאָקע ? — — — — — — — 78
קענען קאַסאָקע אויגען פאַרריכט ווערען ? — — — — — — 78
פון וואַנען נעמען זיך אונזערע טרערען ? — — — — — — 79
צו וואָס דאַרפען מיר די טרערען ? — — — — — — — — 79
וואָרום טרערען די אויגען ווען עטוואָס פאַלט אַריין אין זיי ? 79
וואָרים ווייגען מיר ווען מיר זיינען טרויעריג ? — — — — 80
וואָס ווערט פון אונזערע טרערען ? — — — — — — — — 80
וואָס וואָלט געווען ווען מיר וואָלטען ניט געהאַט קיין
טרערען ? — — — — — — — — — — — — — 80
וואָס איז אַ „גערשטען" ? — — — — — — — — — 81
פון וואַנען נעמט זיך אַ „גערשטען" ? — — — — — — — 81
ווי אַזוי קען מען זיך אויסהיטען פון קריגען אַ „גערשטען" ? 81
וואָס דאַרף מען טהאָן ווען מען האָט שוין אַ „גערשטען" ? — 82
וואָס איז אַ קאַטאַראַקט (בעלמע) ? — — — — — — — — 82
זיינען מאַנכע מענשען קאַליר־בלינד ? — — — — — — — 83
איז קאַליר בלינדקייט אַ קראַנקהייט ? — — — — — — 83
זיינען פיעלע מענשען בלינד צו קאָלירען ? — — — — — 83
וואָס זיינען די אורזאַכען פון קאַליר־בלינדקייט ? — — — 84
אויף וועלכע קאָלירען זיינען מענשען אממעהרסטען בלינד ? 84
ווי אזוי זעהען קאָלירען אויס צו אַ קאָליר־בלינדען ? — — 84
ווי אַזוי קען מען דערקענען צו אַ מענש איז קאָליר־בלינד ? 85
איז קאָליר־בלינדקייט אַ גרויסער פעהלער ? — — — — — 85
קען מען אויסהיילען קאָליר־בלינדקייט ? — — — — — — 85

דאָס האַרץ:

וואו געפינט זיך דאָס האַרץ ? — — — — — — — — — 103
זיינען אלע הערצער גלייך ? — — — — — — — — — 103
קען מען פיהלען מיט׳ן האַרץ ? — — — — — — — — — 103
קען מען ליידען פון אַ געבראָכען האַרץ ? — — — — — — 104
וואָס הייסט אַ האַרץ „מוירמער" ? — — — — — — — 104
איז אַ האַרץ „מוירמער" געפעהרליך ? — — — — — — 104
וואָס דאַרף מען טאָן אין פאַל פון אַ האַרץ „מוירמער" ? — 104
פון וואַנען נעמען זיך די האַרץ „מוירמערס" ? — — — 105
ווי אַזוי קען מען וויסען צי מען האָט אַ האַרץ „מוירמער" ? 105
קען אַ שוואַך האַרץ פאַראורזאַכען געשווילעכץ אין די פיס ? 105
וואָס הייסט אַ צו גרויס האַרץ ? — — — — — — — — 106
וואָס מיינט אַן „אַטלעטיש" האַרץ ? — — — — — — — 107
זיינען שמערצען אין דער לינקער ברוסט אַ סמן פון האַרץ־
קראַנקהייט ? — — — — — — — — — — — — — 107
וואָס פאַראורזאכט האַרץ־קראַנקהייט ? — — — — — — — 108
אין וועלכע יאָהרען ליידעט מען אממעהרסטען פון האַרץ־
קראַנקהייט ? — — — — — — — — — — — — — 108
וואָס זיינען די סמנים פון האַרץ־קראַנקהייט ? — — — 108
וואָרום ליידעט אַ האַרץ קראַנקער פון אַ קורצען אָטהעם ? — 109
וואָרום ליידעט אַ האַרץ קראַנקער פון געשוואָלענע פיס ? — 109
וואָס דאַרף טהאָן אַ ליידענדער פון האַרץ־קראַנקהייט ? — — 109
מעג אַזאַ קראַנקער מאַכען „עקסערסייזעס" ? — — — — 110
איז זאָרג שעדליך פאַר אַ האַרץ קראַנקען ? — — — — — 110

דער פּולס און דער בלוט־דרוק:

וואָס איז דער פּולס? — — — — — — — — — — — — — — 115
וואו געפינט זיך דער פּולס? — — — — — — — — — — 115
וואָס קען מען אויסגעפינען דורך פיהלען דעם פּולס? — — 115
וואָס הייסט בלוט־דרוק? — — — — — — — — — — — 116
ווי אַזוי מעסט מען דעם בלוט־דרוק? — — — — — — — 116
וואָס באדייט אַ צו הויכער בלוט־דרוק? — — — — — — — 116
וואָס איז די געפאַהר פון אַ צו הויכען בלוט־דרוק? — — — 117

דער לעבער און די גאַל שטיין פּעקטאָרי:

וואו געפינט זיך אונזער לעבער — — — — — — — — — 131
וואָס איז די אויפגאַבע פון אונזער לעבער — — — — — — 131
וואָס זיינען גאַל שטיינער — — — — — — — — — — 131
וואו ווערען גאַל שטיינער געשאַפען? — — — — — — — 132
ליידען שמערצען אלע וואָס האָבען גאַל־שטיינער? — — — 132
וועלכע גאַל שטיינער פאַראורזאַכען שמערצען? — — — — 132
קען מען אויפלעזען גאַל שטיינער דורך טרינקען אַיל? — 133
קען מען „אַפּטרייבען" גאַל שטיינער דורך מעדיצין? — — 133
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון גאַל שטיינער? — — 133
איז אַן אָפּעראַציאָן נויטיג אין יעדען פאַל פון גאַל שטיינער? 134

די נירען:

וואָס פאַר אַ ראָלע שפּילען די נירען אין אונזער קערפּער? — 137
וויפיעל נירען האָט אַ מענש? — — — — — — — — — 137
קען אַ מענש לעבען מיט בלויז איינע פון זיינע נירען? — 137
וואָס קען מען אויסגעפינען ווען מען אונטערזוכט די אורין? 137
וואָס באדייט „אלביומין" אין די אורין? — — — — — — 138
ווי אַזוי קען מען וויסען דאָס מען האָט „זאַמד אויף די נירען?" — — — — — — — — — — — — — — — 138

די מילץ:

וואו געפינט זיך אונזער מילץ? — — — — — — — — — 139
וואָס איז די אויפגאַבע פון אונזער מילץ? — — — — — — 139

די פּים:

ווי אַזוי ווערט אַ געשווילעכץ פאַראורזאַכט? — — — — 147
וואָס פאַר אַ סמן איז עס ווען די פּים ווערען געשוואָלען? — 147
וואָס הייסט פלאַכע פּים? — — — — — — — — — — 147
וואָס איז די געפאַהר פון פלאַכע פּים? — — — — — — 148
וואָס זיינען מאַזאָליעס? — — — — — — — — — — 148
ווי אַזוי ווערען היהנער־אויגען געשאַפען? — — — — — 148
ווארום זיינען היהנער־אויגען שמערצליך? — — — — — 149
ווי אזוי קען מען פּטור ווערען פון היהנער־אויגען? — — 149
וואָס טוט מען צו פּים וואָס שוויצען צופיעל? — — — — 150
וואָס איז אַ באַניאָן (איבערביינדעל?) — — — — — — 253
ווי אַזוי קען מען פאַררינכטען אַן איבערביינדעל? — — — 254

צווייטער טייל

שפייז און פֿאַרדייהונג

זייטע

ווענען עסען און טרינקען:

וואָרום דאַרפען מיר עסען? 155
וואָס טהוט דער קערפּער מיט די שפּייז? 155
וואָרום איז נויטיג גוט צו צוקייען די שפּייז וואָס מיר עסען? 153
וואָס פּאַסירט ווען מיר קייען ניט גענוג אונזער שפּייז? 153
ווי אַזוי מעסט מען שפּייז? 155
וואָס איז אַ קאַלאָרי? 156
וויפיעל ענערגיע פֿאַרברויכט אַ מענש יעדען טאָג? 156
פֿאַרברויכט דער קערפּער אַלע מאָל דיזעלבע מאָס ענערגיע? 157
וויפיעל שפּייז דאַרף אַ מענש עסען? 158
זיינען אלע שפּייזען גלייך נוצליך? 158
מוזען די שפּייז מאַטעריאַלען זיין אין אַ באַשטימטער פּראָפּאָרציע? 159
וואָס איז די בעסטע פּראָפּאָרציע? 159
דאַרף אונזער שפּייז ענטהאַלטען נאָך עטוואָס? 159
וועלכע זאַלצען דאַרפען מיר האָבען אין אונזער שפּייז? 159
וואָרום עסען מיר וועניגער זומער־צייט ווי ווינטער? 219
דאַרפען מיר עסען זומער־צייט פּונקט אַזוי פיעל ווי ווינטער? 219
וויפיעל וואַסער ענטהאַלט אונזער קערפּער? 160
קען אונזער קערפּער זיך באַגעהן אָהן וואַסער? 160
וואָס איז דורשט? 161
וואָרום זיינען מיר מעהר דורשטיג זומער־צייט? 161
העלפּט דאָס וואַסער צום שוויצען? 161
איז וואַסער גוט צו שטילען דעם דורשט? 161
איז טרינקען אייז־וואַסער שעדליך? 162
העלפּט דאָס טרינקען אייז וואַסער צו קיהלען דעם קערפּער? 162
ווי אַזוי קען מען אַם בעסטען לעשען דעם דורשט? 162
וואָס איז סאָדאַ וואַסער? 162
וואָרום פֿאַראורזאַכט סאָדאַ וואַסער גרעבצען? 163
מעג מען טרינקען שטאַרק קאַלטעס וואַסער ווען מען איז פֿאַרשוויצט? 163
איז אייז־קרים נוצליך אָדער שעדליך? 163
איז ראַטהזאַם צו עסען אייז קרים באַלד נאָך אַ מאָהלצייט? 164
מעג מען טרינקען וואַסער ביים עסען? 164
העלפּט דאָס טרינקען ביים עסען צו ווערען פעט? 165
דאַרף יעדער מענש טרינקען אַ גלייכע מאָס? 165
וויפיעל וואַסער דאַרף אַ מענש אויסטרינקען יעדען טאָג? 165
איז קאַפּע אַ נוצליכער אָדער שעדליכער געטראַנק? 166
איז אמת דאָס קאַפּע פֿאַרטרייבט דעם שלאָף? 166
שאַדעט קאַפּע צום מאָגען? 167
ווירקט קאַפּע אויף אַלע מענשען גלייך? 167
האָט טהעע דיזעלבע ווירקונג ווי קאַפּע? 167
וואָס איז דער אונטערשידע צווישען קאַקאָ, קאַפּע און טהעע? 168

פאַרדייאונג:

וואָס הייסט פאַרדייהונג פון שפייז? — 173
ווערט די גאַנצע שפייז, וואָס מיר עסען, פאַרדייהט? — 173
זיינען די אונפאַרדייהליכע טיילען פון אונזער שפייז נויטיג? 173
וואָס פּאַסירט מיט אונזער שפייז ווען מיר פאַרשלינגען זי? 173
וואָס קומט פאַר אין מאָגען? — 174
וואָס פּאַסירט מיט אונזער שפייז אין די קישקעס? — 174
ווי לאַנג זיינען אַ מענשען'ס קישקעס? — 174
ווי אַזוי מאַכט די שפייז דורך די רייזע דורך די קישקעס? 175
זיינע רויהע אייער לייכטער צו פאַרדייהען ווי געקאָכטע? — 185

פעטקייט און מאָגערקייט:

וויפיעל דאַרף אַ דורכשניטליכער מענש וועגען — 195
איז צופיעל פעטקייט אַ קראַנקהייט? — 195
ווי אַזוי קען אַ פעטער מענש פאַרלירען געוויכט? — 195
וואָס איז די קאַרעל מעטאָדע צו רעדוצירען פעטס? — 197
וואָרום זיינען מענשען מאָגער? — 197
ווי אַזוי קען אַ מאָגערער מענש פעט ווערען? — 197

קענדי און אַנדערע נאַשערייען:

איז קענדי ניצליך אַלס שפייז? — 189
וואָרום גלייכען קליינע קינדער קענדי? — 189
דאַרף מען געבען קינדער קענדי? — 189
איז עסען פיעל קענדי שעדליך פאַר די צייהן? — 189
ווי אַזוי קען מען פאַרהיטען די צייהן פון שאַדען וואָס קענדי פאַראורזאַכט? — 190
איז טשאָקאָלאַד בעסער ווי קענדי? — 190
איז האָניג אַ נוצליכע שפייז? — 190
וועלכע קענדי איז בעסער, ווייכע אָדער האַרטע? — 191
איז ראַטהזאַם צו טרינקען וואַסער נאָך קענדי? — 191

דריטער טייל

קראַנקהייטען

אידישע קראַנקהייטען:

איז עס אמת דאָס עס זיינען דאָ ספּעציעל אידישע קראַנקהייטען? — 227
וועלכע קראַנקהייטען ווערען פאַררעכענט פאַר ספּעציעל אידישע? — 227
וואָס איז די אידישע קראַנקהייט? — 227
וואָרום רופט מען דיזע קראַנקהייט די „אידישע"? — 227
טרעפט מען דיזע קראַנקהייט בלויז ביי אידען? — 228

„אוירטיקעריא":

וואָס איז אוירטיקעריא? — 257
פון וואָס נעמט זיך דיזע קראַנקהייט? — 258

זייטע

אומפאַרדייהונג:
וואָס איז אומפאַרדייהונג? — — — — — — — — — — 175
איז אומפאַרדייהונג שעדליך? — — — — — — — — — 175
וואָס פאַראורזאַכט אומפאַרדייהונג? — — — — — — — — 175
וואָס דאַרף מען טאָן אין פאַל פון אומפאַרדייהונג? — — — — 176

אַנשטעקענדע קראַנקהייטען:
וואָס הייסט אַן אַנשטעקענדע קראַנקהייט? — — — — — — — 267
פון וואָס ווערען פאַראורזאַכט אַנשטעקענדע קראַנקהייטען?—267
וואָרום רופט מען דיזע קראַנקהייטען אַנשטעקענדע? — — — 267
אויף וועלכע אופן פאַרשפּרייטען זיך דיזע קראַנקהייטען? — 267
וועלכע קראַנקהייטען זיינען אַנשטעקענד? — — — — — — 268
וואָס הייסט אַ ניט אַנשטעקענדע קראַנקהייט? — — — — — 269
וועלכע קראַנקהייטען זיינען ניט אַנשטעקענד? — — — — — 269

אַפּאָפּלעקציע:
וואָס הייסט אַפּאָפּלעקציע? — — — — — — — — — — 117
וואָרום שטאַרבען מענשען פון אַפּאָפּלעקציע? — — — — — 117
קען מען בלייבען לעבען נאָך אַן אַפּאָפּלעקציע? — — — — — 117
ווי אַזוי קען מען דערקענען צווישען שכרות און אַפּאָפּלעקציע? 118
ווי אַזוי קען מען דערקענען צווישען חלש'ן און אַפּאָפּלעקציע? 118

אַפּענדיסיטיס:
וואָס איז דער אַפּענדיקס און וואו געפינט ער זיך? — — — 201
צו וואָס דאַרפען מיר דעם אַפּענדיקס? — — — — — — — — 201
וואָס איז אַפּענדיסיטיס? — — — — — — — — — — — — 201
אין וואָס באַשטעהט די געפאַהר פון אַפּענדיסיטיס? — — — 201
וואָס דאַרף מען טאָן אין פאַל פון אַפּענדיסיטיס? — — — 202
איז אַן אָפּעראַציאָן נויטיג אין יעדען פאַל פון אַפּענדיסיטיס? 202
איז די אָפּעראַציאָן פאַר אַפּענדיסיטיס געפעהרליך? — — — 203

„אַרטעריאָ סקלעראָזיס":
וואָס איז „אַרטעריאָ סקלעראָזיס"? — — — — — — — — — 110
וואָס קען אַזאַ קראַנקער טאָן? — — — — — — — — — — 112

בראָדעוואָקעס:
ווי אַזוי ווערט מען פּטור פון בראָדעוואָקעס? — — — — — — 247

ברוך און געבריכטע:
וואָס הייסט אַ ברוך („הוירניא")? — — — — — — — — — 143
וואָס פאַראורזאַכט אַ ברוך? — — — — — — — — — — — 143
וואָס מיינט אַ מענש „רייסט זיך אונטער"? — — — — — — 143
קען דערזעלבער פאַל פּאַסירען אויך ביי אַ פרוי? — — — — 144
קען אַ ברוך קורירט ווערען אָהן אַן אָפּערייישאָן? — — — — 144

גאַל שטיינער (זעה דער לעבער און די גאַל שטיין פּעקטאָרי
זייטע — — — — — — — — — — — — — 131 ביז 134

„גערשטען" (זעה קאַפּיטעל די אויגען) — — — זייטע 81 און 82

זייטע

דייעביטים (צוקער קראנקהייט):
וואס איז די צוקער קראנקהייט? — — — — — — — — 228
גערהט די צוקער קראנקהייט איבער בירושה? — — — — 228
איז אמת דאס די מעהרסטע דייעבעטיקער זיינען אידען? — 228
איז די צוקער קראנקהייט געפעהרליך? — — — — — — 229
וואס איז דייעביטיס? — — — — — — — — — — 229
ווי אזוי קען מען זיך אויסהיטען פון קריגען די צוקער־
קראנקהייט? — — — — — — — — — — — 229
קען מען קורירט ווערען פון דיזער קראנקהייט? — — — — 229
קען די צוקער קראנקהייט קומען פון עסען צופיעל קענדי? — 190
איז „דייעביטיס אינסיפידוס" די צוקער־קראנקהייט? — — 230

דיספעפסיע:
וואס איז נערוועזע דיספעפסיע? — — — — — — — — 182
וואס זיינען די אויסזיכטען פון א דיספעפטיקער? — — — — 183

„דיפסאמאניא":
וואס איז דיפסאמאניא? — — — — — — — — — — — 261

דענדראף (זעה קאפיטעל: די האר) — — — — — 38 און 39

הארץ מוירמער (זעה קאפיטעל: דאס הארץ) — — 104 און 105

הוסטען:
וואס פאר א קראנקהייט איז הוסטען? — — — — — — — 99
ווארום הוסטען מיר ווען מיר „קיהלען זיך צו"? — — — — 99
איז הוסטען שעדליך אדער נוצליך? — — — — — — — 100
דארף מען שטילען א הוסט דורך מעדיצין? — — — — — 100
וואס פאר א מעדיצין איז גוט צו סטאפען א הוסט? — — — 100
וואס דארף מען טאן געגען א הוסט? — — — — — — — 100

היהנער אויגען (זעה קאפיטעל: די פיס) — — — — — — 159

„הײדראפאביא":
וואס איז הײדראפאביא און ווי אזוי ווערט די קראנקהייט
פאראורזאכט — — — — — — — — — — — — 259
וואס זיינען די אויסזיכטען פון אזא קראנקען — — — — 260

היסטעריקע:
וואס איז היסטעריקע? — — — — — — — — — — — 261
וואס טוט מען אין א פאל פון היסטעריקע? — — — — — 262

ווייטזיכטיגקייט (זעה קאפיטעל: די אויגען) — — 75, 76, 77

„ווערדיקאוז וועינס" (בלויע אדערען):
וואס איז דער אונטערשייד צווישען „ארטעריס" און וועינס? 231
וואס זיינען „ווערדיקאוז וועינס"? — — — — — — — — 231

ווערעם:
וועגען פלאכע און רונדע ווערעם, און וועגען די באהאנדלונג
פון די וואס ליידען פון ווערעם — — — — 256, 257 259

זייטע

זונען שטיך:

וואָרום פאַלען מענשען פון היץ? — 219
זיינען אלע קרבנות פון היץ גלייך? — 220
וואָס איז דער אונטערשייד צווישען אַ זונען שטיך און היץ־ערשעפּונג? — 220
וואָס זיינען די סמנים פון היץ ערשעפּונג? — 220
וואָס זיינען די סמנים פון אַ זונען־שטיך? — 221
ווי אַזוי קען מען זיך אויסהיטען פון אַ זונען־שטיך? — 221
ווי אַזוי קען מען זיך אויסהיטען פון היץ־ערשעפּונג? — 222

חלש'ן:

וואָס פּאַסירט ווען איינער חלש'ט? — 251
וואָס דאַרף מען טאָר אין פאל איינער חלש'ט? — 251

„טאָנסיליטים":

וואָס איז טאָנסיליטעס? — 269
וואָס זיינען די סמנים פון טאָנסיליטים? — 270
וואָס דאַרף מען טאָן אין פאל פון טאָנסיליטים? — 270

טובערקולאָזים:

וואָס איז טובערקולאָזים? — 121
ווערען בלויז די לונגען אָנגעגריפען פון טובערקולאָזים? — 121
ליידען אויך אַנדערע חיות פון טובערקולאָזים? — 121
איז טובערקולאָזים אַנשטעקענד? — 122
קען מען קריגען שווינדזוכט בירושה? — 122
מעגען געזונדע מענער לעבען מיט שווינדזיכטיגע פרויען, אָדער געזונדע פרויען מיט קראנקע מענער? — 123
מעגען שווינדזיכטיגע מענשען הייראטען? — 124
איז דאָ אַ מעדיצין געגען טובערקולאָזים? — 125
קען אַ שווינדזיכטיגער נאָך אַמאָל געזונד ווערען? — 125
וואָס איז די בעסטע רפואה געגען שווינדזוכט? — 125
קען אַ מענש ליידען פון טובערקולאָזים ווען זיין ספּיוטום איז פריי פון טובערקעל באַצילען? — 126
איז עסען ציבעלעס אַ מיטעל געגען טובערקולאָזים? — 126

לעבער פלעקען (זעה קאַפּיטעל: דאָס געזיכט) — 50 און 51

מאזאָליעס (זעה קאַפּיטעל: די פים) — 147 און 159

מערידען:

וואָס זיינען מערידען? — 231
וועלכע מענשען ליידען אם מעהרסטען פון מערידען? — 231
פון וואָס ווערען מערידען פאַראורזאַכט? — 232
זיינען אלע מערידען גלייך? — 233
וועלכע מערידען הייסען אינערליכע? — 233
וועלכע מערידען הייסען אויסערליכע? — 233
וועלכע מערידען הייסען טרוקענע? — 233
וועלכע מערידען הייסען נאַסע? — 233
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון מערידען? — 233

זייטע
איז אַן אָפּעריישאָן נויטיג אין יעדען פאַל פון מערידען? 234
וואָס מעג אַ ליידענדער פון מערידען עסען? — — — — — 234

נאַכט טעראָר און נאַכט וואַנדלעריי:
וואָרום כאַפּען זיך מאַנכע קינדער אויף פון שלאָף מיט אַ
געשריי? — — — — — — — — — — — — — — 215
וואָס איז נאַכט וואַנדלעריי, און פון וואַנען קומט עס? 216

„ניוראַלדזשיע".
וואָס פאַר אַ קראַנקהייט איז „ניוראַלדזשיע"? — — — — — 253

"סקעביעס":
וואָס פאַר אַ קראַנקהייט איז סקעביעס? — — — — — — — 271
פון וואָס קומט דיזע קראַנקהייט? — — — — — — — — 271
ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון דיזער קראַנקהייט? — 272

„פּייעריהע" (זעה קאַפּיטעל: די ציינהן) — — — — — — — 67

„פּימפּעלס" (זעה קאַפּיטעל: דאָס געזעכט) — — — — 46 און 48

פלאַכע פיס (זעה קאַפּיטעל: די פיס) — — — — — 147 און 149

פאַרשטאָפּונג:
וואָס איז פאַרשטאָפּונג? — — — — — — — — — — — 176
איז פאַרשטאָפּונג שעדליך? — — — — — — — — — — 177
ווי אַזוי שאַדעט' פאַרשטאָפּונג אונזער קערפּער? — — — — 177
וואָס פאַראורזאַכט פאַרשטאָפּונג? — — — — — — — — 178
זיינען אָפּפיהר מיטלען גוט געגען פאַרשטאָפּונג? — — — 180
זיינען אָפּפיהר־מיטעל שעדליך? — — — — — — — — 180
וואָס דאַרף מען טאָן אין פאַל פון פאַרשטאָפּונג? — — — 180
וואָס פאַר אַ סמן איז ווען עס ברענט אויפ'ן האַרצען? — — 182
וואָס דאַרף מען טאָן צו האַרץ ברענעניש? — — — — — 182
„וואָס דאַרף מען טאָן צו פאַרשטאָפּונג ביי קליינע קינדער? 184

„קאַלדס" (זעה קאַפּיטעל: די נאָז) — — — — — — 56 און 60

קאַליר בלינדהייט (זעה קאַפּיטעל: דיאויגען) — — 83 און 85

קאַטאַאַרקט (בעלמע) — (זעה קאַפּיטעל: די אויגען) — — — — 82

קאַנסער:
וואָס איז קאַנסער? — — — — — — — — — — — — — 275
פון וואַנען נעמט זיך קאַנסער? — — — — — — — — — 275
זיינען אַלע קאַנסערס גלייך? — — — — — — — — — 275
וועלכע מענשען ליידען אם מעהרסטען פון קאַנסער? — — 276
איז אמת דאָס פלייש עסען פיהרט צו קאַנסער? — — — — 276
געהט קאַנסער איבער בירושה? — — — — — — — — 277
ווערט די צאָהל קאַנסער קרבנות גרעסער מיט יעדען יאָהר? 277
קען מען קורירען קאַנסער מיט מעדיצין? — — — — — 278
איז דאָ אַ מיטעל געגען קאַנסער? — — — — — — — — 278
וועלכע טיילען פון קערפּער ווערען אם מעהרסטען אַנגעגריפען
פון קאַנסער? — — — — — — — — — — — — — 278

זייטע

קאָסאָקע אויגען (זעה קאַפּיטעל: די אויגען) — — — — — — — 78

קאָפּ שמערצען:
איז קאָפּ וועהטאָג אַן ערנסטע קראַנקהייט? — — — — — — — 91
פון וואַנען נעהמען זיך קאָפּ שמערצען? — — — — — — — 91
איז אַ קאָפּ וועהטאָג זעהר שעדליך? — — — — — — — 94
וועלכע דראָגס זיינען גוט צו שטילען קאָפּ שמערצען? — — — 94
וואָס דאַרף מען טאָן צו שטילען אַ קאָפּ־וועהטאָג? — — — — 95
זיינען „העד־עיק פּאָודערס” שעדליך? — — — — — — — 255
וויפיעל פּולווערס צו קאָפּ־שמערצען קענען פאַראורזאכען
פאַרגיפטונג? — — — — — — — — — — — — — — 255
ווי אַזוי קען מען דערקענען דאָס אייגער לײדעט פון אַזאַ
פארגיפטונג? — — — — — — — — — — — — — 255
וואָס דאַרף מען טאָן אין פאל פון אַזאַ פארגיפטונג? — — — — 255
וואָס דאַרף מען טאָן צו שטילען אַ קאָפּ וועהטאָג? — — — — 95

קורצזיכטיגקייט (זעה קאַפּיטעל: די אויגען) — — — — 75, 76

קלינגען אין די אויערען און רוישונג אין קאָפּ:
פון וואָס ווערט פאַראורזאכט דאָס שטענדיגע קלינגען אין די
אויערען? — — — — — — — — — — — — — — 247
וואָס דאַרף מען טאָן געגען אַ רוישונג אין קאָפּ? — — — — 248

שוויצען:
איז שוויצען אין די הייסע טעג נוצליך אָדער שעדליך? — 222
וואָרום שוויצט אונזער קערפּער מעהר ווען עס איז הייס? — 222
שוויצען מיר אויך ווען עס איז ניט הייס? — — — — — — 223
וויפיעל שוויים שוויצט אויס אַ דורכשניטליכער מענש? — — 223
וויפיעל שוויים פּעקטאָרים פאַרמאָגט אונזער קערפּער און וואו
געפינען זיי זיך? — — — — — — — — — — — — 224
וואָס טוט מען צו פּים וואָס שוויצען צופיעל? — — — — — — 150

שלאָפלאָזיגקייט און חלומות:
וויפיעל שטונדען דאַרף אַ מענש שלאָפען? — — — — — — 207
ווען איז בעסער צו שלאָפען, ביי טאָג אָדער ביי נאַכט? — — 207
איז דער שלאָף אין אָנפאַנג נאַכט מעהר ווערטה ווי דער שלאָף
פארטאָג? — — — — — — — — — — — — — — 207
איז ראַטהזאם צו עסען פאר'ן געהן שלאָפען? — — — — — 208
וואָס קומט פאָר אין אונזער קערפּער ווען מיר שלאָפען? — 208
וואָס איז די אורזאכע פון שלאָפלאָזיגקייט? — — — — — 209
וועלכע מעדיצינס זיינען גוט געגען שלאָפלאָזיגקייט? — — 209
אויף וועלכער זייט איז בעסער צו שלאָפען? — — — — — — 210
ווי איז בעסער זיך צודעקען, מיט אַ דינעם אָדער אַ דיקען
צודעק? — — — — — — — — — — — — — — 210
וואָס באַדייטען חלומות? — — — — — — — — — — 211

שלוקערצען:
וואָס איז שלוקערצען? — — — — — — — — — — — 168
וואָס פאַראורזאַכט שלוקערצען? — — — — — — — — — 168
ווי אַזוי קען מען אָפּשטעלען שלוקערצען? — — — — — — 169

זייטע

שמערצען:

ווי אַזוי ווערען שמערצען פאַראורזאכט? — — — — — 89
וואו געפינען זיך אונזערע נערוועןן? — — — — — — — 89
זיינען אלע נערוועןן גלייך? — — — — — — — — — — — 89
וואו און ווי אַזוי פיהלען מיר שמערצען? — — — — — — 90
וואָס באַדייטען שמערצען? — — — — — — — — — — — 90
וואָס איז דאָס בעסטע מיטעל צו שטילען שמערצען? — — — 90
זיינען „דראָגס” גוט צו שטילען שמערצען? — — — — — — 90

פערטער טייל

וועגען קינדער

וועגען קינדער:

ווען איז די בעסטע צייט צו אַנטוואוינען אַ קינד? — — — 281
ווען איז נויטיג צו אַנטוואוינען אַ קינד ווען עס איז נאָך
זעהר יונג? — — — — — — — — — — — — — — 281
איז נויטיג אַמאָל צו זויגען אַ קינד לענגער? — — — — 281
ווי אַזוי דאַרף מען אַ קינד אַנטוואוינען? — — — — — 281
וואָס איז בעסער פאר אַן אַנטוואוינטען קינד, אַ באָטעל אָדער
מילך פון אַ קאָפּע? — — — — — — — — — — — 282
ווי אַזוי פאָרבערייטעט מען אַ קינד צום אַנטוואוינען? — — 282
ווען דאַרף מען אַ קינד אַנטוואוינען פון'ם באָטעל? — — — 282
וואָס הייסט אַ „בלויע בייבי”? — — — — — — — — 282
קען אַזאַ קינד אויפוואַקסען? — — — — — — — — — 283
מוז יעדעס קינד מאָזלען? — — — — — — — — — — 283
איז מאָזלען אַ לייכטע קראַנקהייט? — — — — — — — — 283
וואָס פאַראורזאכט מאָזלען? — — — — — — — — — — 284
וואָס זיינען דייטשע מאָזלען? — — — — — — — — — 284
וואָס איז דאָס זיכערסטע מיטעל געגען פאָקען? — — — — 284
וואָס איז „פאָקען שטעלען”? — — — — — — — — — 284
ווי אַזוי קען פאָקען שטעלען פאַרהיטען פון דער פאָקען
קראַנקהייט? — — — — — — — — — — — — — 284
איז איינמאָל פאָקען שטעלען גענוג פאַר'ן גאַנצען לעבען? — 285
איז עקסערסייז גוט פאַר קליינע קינדער? — — — — — — 285
דאַרף מען אַ קינד וויקלען? — — — — — — — — — — 285
וואָרום פלעגט מען אַמאָל וויקלען קינדער? — — — — — 286

פינפטער טייל

אַלערליי

מיקראָבען:

וואָס זיינען מיקראָבען? — — — — — — — — — — — 239
וואו געפינען זיך מיקראָבען? — — — — — — — — — 239

זייטע
זיינען אלע מיקראָבען שעדליך? — — — — — — — — 239
זיינען מיקראָבען לעבעדישע באַשעפעניסע? — — — — — — 239
ווי אַזוי פאַראורזאכען מיקראָבען קראנקהייטען? — — — — 240
ווי אַזוי פארטיידיגט זיך דער קערפער געגען מיקראָבען? — 240
וואָס איז אַנטיטאָקסין? — — — — — — — — — — 241
איז די איינשפריצונג פון אַנטיטאָקסין געפעהרליך? — — — 241
קען אַנטיטאָקסין פאַרהיטען קראנקהייטען? — — — — — — 241
ווי אַזוי ווערט אַנטיטאָקסין געמאַכט? — — — — — — — — 242
איז דאָ אַנטיטאָקסין געגען אלע קראנקהייטען? — — — — — 242
איז אַנטיטאָקסין נוצליך אין פאל פון דיפטעריא — — — — 242

וועקסיין:
וואָס איז וועקסין? — — — — — — — — — — — — 243
ווי אַזוי ווערט אַ וועקסין געמאַכט? — — — — — — — — 243
ווי אַזוי ווירקט אַ וועקסין? — — — — — — — — — 243
וואָס איז דער אונטערשייד צווישען אַ וועקסין און אַ סערום? 244

געלינקטע:
וואַרום זיינען מאַנכע מענשען געלינקטע? — — — — — — 251
קען מען פאררייכטען אַ געלינקטען מענשען? — — — — — — 252

דאָקטאָריע:
לוינט זיך צו שטודירען מעדיצין? — — — — — — — — 262
ווי אַזוי קען אַ קינד מאַכען עקסערסייזעס? — — — — — — 286
וויפיעל שרייען איז געזונד פאר אַ קינד? — — — — — — 287
וואָס פאר אַ סאָרט געשריי איז דאָס? — — — — — — — — 287
וואָס איז די אורזאַכע וואָס אַ בייבי שלאָפט ניט רוהיג,
נאָר ווארפט זיך אום אין בעטעל? — — — — — — — 287
וואָס קען מען געבען אַ בייבי פון 8—9 מאָנאַטען אַלט
צו עסען אַ חוץ די מוטער'ס מילך? — — — — — — 288

פאָרוואָרט.

ווען מען האָט אונז צום ערשטען מאָל פאָרגעשלאָגען מיר זאָלען ענטפערען שריפטליך אין איינע פון אונזערע אידישע צייטונגען אויף אנפראגען פון לעזער וועגען געזונד און קראנקהייטען, האָבען מיר עס באטראכט אלס א שפאס. מיר גלויבען ניט אין דער מעגליכקייט צו באהאנדלען קראנקע אונטער די אויגען, און מיר האלטען אזא באהאנדלונג פאר ניט ראטהזאם אפילו ווען עס זאָל מעגליך זיין.

מיר האָבען דארום גלייך אין אונזער ערשטען ארויסטריט פאר די לעזער ערקלעהרט דאָס די וועלכע ערוואַרטען פון אונז דאָס מיר זאָלען זיי פארשרייבען מעדיצינען אָדער באהאנדלען זייערע קראנקהייטען דורך דער צייטונג וועלען זיך אָפּנארען. אלעס וואָס מיר נעהמען זיך אונטער צו טאָן איז אָנצעווייזען אזעלכע קראנקע וואוהין זיי זאָלען זיך ווענדען מיט זייערע קראנקהייטען און וואָס זיי זאָלען טאָן אין א נויטפאל. מיר האָבען דאן ערקלעהרט: —

„מיר ווילען אָבער דאָ גלייך ערקלערען אונזערע לעזער די גרענעצען פון דיזען נייעם דעפּארטמענט וואָס מיר ווילען איינ־פיהרען.

קיין דאָקטאָר, ווי גרויס אָדער באלעהרענד ער זאָל ניט זיין, קען ניט אין די מעהרסטע פעלע אויסגעפינען וואָס א קראנקען איז, אין וואָס זיין קרענק באשטעהט, סיידען ער זעהט און באַ־טראכט דעם קראנקען, אין מאנכע פעלע מעהר ווי איין מאָל. א דאָקטאָר איז ניט קיין מלאך. ער קען צו יענעם אין הארצען ניט אריינקריכען. ער האָט אויך קיינע דורכדרינגליכע אויגען וואָס זאָלען קענען זעהען וואָס ביי יענעם הינטער דער הויט טהוט זיך. א דאָקטאָר באשטימט פון וואָס א קראנקער ליידעט לויט דעם וואָס דער קראנקער דערצעהלט איהם און לויט דעם וואָס ער אליין זעהט און פיהלט. איין גאָט איז אן עדות ווי אָפט עס איז שווער פאר'ן דאָקטאָר, צו באשטימען גענוי פון וואָס איינער ליידעט אפילו ווען ער זעהט און באטראכט דעם קראנקען, איהר קענט זיך

שוין דארום אליין פארשטעלען ווי אונמעגליך עס איז פאר'ן דאקטאר צו מאכען א דיאגנאזים און פארשרייבען באהאנדלונגען פאר א קראנקען אונטער די אויגען.

א פראגע וועגען אזעלכע ספעציעלע קראנקען־פעלע האט אויך קיין שום ווערטה ניט פאר אנדערע לעזער, און באריהרט בלויז דעם איינצעלנעם לעזער וואס שטעלט דיזע פראגע.

מיר ערקלעהרען דארום אין פאראויס דאס אין אזעלכע פעלע וועלען מיר בלויז ראטען דעם פראגע־שטעלער אין וועלכען האס־פיטאל אדער צו וועלכע דיספענסערי ער זאל זיך ווענדען. בלויז פראגען פון אלגעמיינע וויכטיגקייט, וועלען פארעפענטליכט ווערען.

פראגען ווי אזוי זיך אויסצוהיטען פון קראנק ווערען און ווי אויפצוהאלטען דאס געזונד וועלען אונז זיין ווילקאמענער און פאר די לעזער וועלען אזעלכע פראגען זיין וויכטיגער ווי פראגען וועגען טריטמענטס פאר געוויסע קראנקהייטען."

אין פארלויף פון דער גאנצער צייט וואס דיזע געזונדהייטס־אבטהיילונג אין דער צייטונג איז אונטער אונזער אויפזיכט האבען מיר שטרענג דורכגעפיהרט אונזער פראגראם וואס מיר האבען זיך געשטעלט אין אונזער ערשטען ארויסטריט פאר די לעזער. מיר האבען קיינמאל קיין מעדיצין פאר אינערליכען געברויך ניט פאר־שריבען דורך דער צייטונג, און מיט ווענינער אויסנאהמע, ווי א זאלב פאר היהנער אויגען, צום ביישפיעל, האבען מיר קיין זאך פאר אויסערליכען געברויך אויך ניט פארשריבען.

און דאך איז דער ערפאלג פון דיזער געזונדהייטס אבטהיילונג אין דער צייטונג געווען א ריזיגער, ווי עס צייגען די הונדערטע בריעף מיט אנפראגעס וואס האלטען אין איין אנקומען, און לויט די פיעלע מינדליכע און שריפטליכע דאנקזאגונגען וואס מיר האבען ערהאלטען, צייגט עס דאס אונזערע ענטפערס האבען ווירקליך געבראכט פיעל נוצען.

מיר האבען דארום באשלאסען צו זאמלען די וויכטיגסטע פון דיזע פראגען אין א בוך־פארמע אום צו פארשפארען צו ווידערהאלען די ענטפערס אויף פיעלע אנפראגען און אויך אום צו האבען דיזע ענטפערס אין א מעהר דויערהאפטע פארמע ווי אין א טעג־ליכע צייטונג.

מאנכע פון דיזע ענטפערס זיינען עטוואס ברייטער עקרלעהרט,

און אַלע ענטפערס זיינען אויסגעשטעלט אין אַ געוויסער אָרדנונג אום עס זאָל לייכטער זיין פאַר'ן לעזער אויפצוזוכען אירגענד וועל־כע פראַגע אין וועלכע ער איז פאַראינטערעסירט.

די ענטפערס אויף די טויזענדע פראַגען וואס מיר האָבען שוין פאַרעפענטליכט, קענען צוטיילט ווערען אין דריי אבטהיי־לונגען. ערשטענס, די ענטפערס וואָס האָבען אַ שייכות צו אויס־קינפטע וועגען קראַנקהייטען, אויסקינפטע וועגען סמנים פון קראַנקהייטען און ווי זיך אויסצוהיטען פון זיי. צווייטענס, אויס־קינפטע וועגען דעם וואוהין מען זאָל זיך ווענדען אין פאַל פון געוויסע קראַנקהייטען. (דיזע ענטפערס האָבען זיך באַצויגען בלויז אויף אָנפראַגען פון ניו יאָרקער פראַגע־שטעלער). דריטענס, אויפ־קלעהרונגען וועגען פּעטענט מעדיצינען און פעיק ספּעציאַליסטען, ספּעציעל די ספּעציאַליסטען אין ווענערישע קראַנקהייטען.

אין דיזען בוך האָבען מיר געזאַמעלט מעהרסטענס די ענטפערס וועלכע מיר פאַררעכענען צום ערשטען קלאַס. דאָס הייסט, אַזעל־כע ענטפערס וואָס גיבען אויסקינפטע וועגען מענשליכען קערפּער און וועגען פאַרשידענע קראַנקהייטען צו וועלכע דער מענשליכער קערפּער איז אונטערוואָרפען. מיר געפינען אָבער אויך פאַר נויטיג צו געבען אין דריי קורצע קאַפּיטלען אונזער שטאַנדפּונקט וואָס מיר האָבען ערקלעהרט אין די פיעלע ענטפערס וועגען דיספּענסערים, וועגען פּעטענט מעדיצינס און וועגען פעיק ספּעציאַליסטען.

די ערפאַהרונג האָט אונז געלערנט דאָס אַ פּראַקטישע עצה אין צייט קען אָפט איינשפּאָרען פיעל זאָרג, פיעל צרות און אָפט־מאָל פיעל קראַנקהייט. און אויב איינינגע לעזער וועלען צווישען די הונדערטע ענטפערס וואָס ווערען אין דיזען בוך פאַרעפענטליכט געפינען איין אָדער איינינגע ענטפערס וואָס קען זיי נוצען ברייננגען וועט די אויפגאַבע פון דיזען בוך זיין ערפילט.

די אויפגאַבע פון דיזען בוך איז עטוואָס צו פאַרלייכטערען די ליידען פון די, וועמענס ליידען עס וואָלטען געקענט זיין לייכ־טער ווען ניט זייער אונוויסענהייט אין באַצוג צו זייער אייגענעם קערפּער און זייער אייגען געזונד.

מיר האָפען אויך דאָס דיזער בוך וועט ערוועקען אין זיינע לע־זער אַ חשק זיך מעהר צו באַקענען מיט זייער אייגענעם קערפּער און זוכען אויסצומיידען קראַנקהייטען אנשטאַט זיי צו קורירען.

האָספּיטאַלס און פרייע דיספּענסעריס.

זעהר פיעלע פון די פראגען אויף וועלכע עס איז אונז אויס־געקומען צו ענטפערען אין אונזער אבטהיילונג „געזונד זאָלט איהר זיין" זיינען געווען אַנפראגען וואוהין געוויסע קראנקע זאָלען זיך ווענדען מיט געוויסע קראנקהייטען. פיעלע פון די אַנפרעגער האָבען פארנאכלעסיגט ערנסטע קראנקהייטען פאר א לאנגע צייט פשוט דערפאר, ווייל זיי האָבען ניט געוואוסט וואוהין זיך צו ווענדען.

אין אַזאַ גרויסער שטאָדט ווי ניו יאָרק, צום ביישפּיעל, באַ־געהט איינער א גרויס פארברעכען געגען זיך זעלבסט אויב ער פארנאכלעסיגט א קראנקהייט. אויב ער איז פארמעגליך און קען באצאָהלען א דאָקטאָר, מוז ער רופען א דאָקטאָר אזוי שנעל ווי ער פיהלט נור עטוואס ניט גוט. און אין פאַל פון אַן ערנסטע קראנקהייט מוז ער שטעהען אונטער דער אויפזיכט פון א דאָקטאָר און זיך לאָזען קאָסטען וויפיעל געלד עס דאַרף קאָסטען אום געזונד צו ווערען. אָבער אפילו די וואָס קענען ניט אויספיהרען צו באַ־צאָהלען דאָקטוירים פאַר מעדיצינישע באהאנדלונג טאָרען אויך ניט פארנאכלעסיגען זייערע קראנקהייטען. פאַר אַזעלכע מענשען זיי־נען דאָ פרייע דיספּענסעריס און פרייע האָספּיטאַלס.

יעדעס מאָל ווען אַן ארעמער קראנקער האָט זיך צו אונז געווענדעט נאָך א ראַטה, האָבען מיר איהם אָנגעוויזען דעם נעהענט־סטען און בעסטען האָספּיטאַל פאַר אַזעלכע קראנקהייטען ווי די פון וועלכע ער ליידעט.

מיר וואָלטען דאָ געגעבען א ליסטע פון אַלע האָספּיטאַלס און דיספּענסעריס פון ניו יאָרק. אָבער ערשטענס וועט דיעזער בוך געלעזען ווערען אויך פון פיעלע לעזער אויסער ניו יאָרק, און צווייטענס קען יעדער לעזער לייכט אויסגעפינען די פארשיעדענע האָספּיטאַלס און דיספּענסעריס פון זיין שטאָדט, ווי מיר וועלען באַלד ערקלעהרען.

מיר האָבען ערהאַלטען פיעלע קלאַגעס פון קראנקע, וועלכע ער־

קלערען דאָס קיין מענש מיט אביסעל זעלבסט־רעספעקט קען ניט געהן אין א פרייע דיספענסערי.

אויף דיזע קלאגעס האבען מיר איינינע מאָל געענטפערט און מיר ווילען דא איבערגעבען אונזערע ענטפערס:

פון אלע פראפעסיאנעלע מענשען זיינען דאָקטוירים די איינ־ציגע, וועלכע אלס קלאס גיבען אוועק זייער צייט פריי פאר די באהאנדלונג פון אָרעמע. פון קיין אנדער פראפעסיאנעלען מענ־שען ערווארטעט מען ניט דאס ער זאָל אוועקגיבען זיין צייט, ענערגיע און קענטעניס אבסאָלוט פריי אין א דיספענסערי, ווי מען ערווארטעט דאס פון א דאָקטאָר. און כמעט יעדער דאָקטאָר גיט אוועק א טהייל פון זיין צייט פריי פאר די באהאנדלונג פון אָרעמע קראנקע.

דערפאר אבער מוז מען האבען אין זינען דאָס בלויז אָרעמע לייט, אזעלכע, וועלכע קענען ניט באצאָהלען פאר מעדיצינישע באהאנדלונג זיינען בארעכטיגט צו אזא פרייע באהאנדלונג אין דיספענסערים. די וואָס קענען זיך ערלויבען צו באצאָהלען א דאָקטאָר האבען קיין פלאץ ניט אין א דיספענסערי.

ליידער קומען אין די דיספענסערים אויך פיעלע אזעלכע קראנקע וועלכע קענען יא באצאָהלען פאר מעדיצינישע באהאנד־לונג. דער רעזולטאט דערפון איז, דאָס די דיספענסערים זיינען איבערפילט מיט קראנקע, דער דאָקטאָר האט קוים צייט א קוק צו טאָן אויף יעדען קראנקען באזונדער, און פיעלע דאָקטוירים פארדעכטיגען דעם קראנקען דאָס ער קען יא באצאָהלען פאר מע־דיצינישע באהאנדלונג, נור ער קומט פשוט עקספלואאטירען די גוטהערציגקייט פון די דאָקטוירים.

אָט איז איינער פון אונזערע ענטפערס אלס ביישפיעל:

באליידיגטער. מיר האבען שוין איינינע מאָל ערקלעהרט דאָס מיר זיינען ווייט ניט איינשטימיג מיט דער גראָבער באהאנד־לונג וואָס פאציענטען האבען אויסצושטעהן אין מאנכע דיס־פענסערים. ספעציעל איז עס ניט פיין ווען א דאָקטאָר באנעהמט זיך צו א קראנקען מיט ניט געגוג סימפאטי. אבער יעדער מעדאל האט צוויי זייטען, און אויך די ניט פיינע באנעהמונג פון מאנכע דאָקטוירים צו דיספענסערי פאציענטען האט א צווייטע זייט. די מעהרסטע דאָקטוירים וואָס געהען אין דיספענסערים זיינען אָרעמע

לייט, רייכע, ערפאָלגרייכע דאָקטוירים האָבען וועניג צייט פאַר דיספּענסערי אַרבייט. פיעלע פון די דיספּענסערי דאָקטוירים מאַכען קוים א לעבען און לעבען פיעל ארעמער ווי פּשוט'ע ארביי־טער. טאָג ארבייטער מאַכען איצט צוויי מאָל און דריי מאָל אזוי פיעל געלד ווי דאָקטוירים וואָס זיינען שוין צוויי אָדער אפילו דריי יאָהר אין פּראַקטיס נאָך פינף אָדער זעקס יאָהר לערנען. אין די דיספּענסערים געהען מאַנכע מענשען וועלכע פארדיענען מעהר ווי דער דאָקטאָר פון וועמען זיי ערוואַרטען אומזיסטע באהאנד־לונג. דענקט איהר ניט דאָס דער דאָקטאָר, וועלכער איז אויך ניט מעהר ווי א מענש, האָט אַן אורזאַכע צו זיין אין כעס? די־זעלבע מענשען וועלכע געהען אין דיספּענסערים צו קריגען פרייע מעדיצינישע באהאנדלונג צאָהלען צעהנדליגע און הונדערטע דאָ־לארס צו דענטיסטען, און זיי וועט גאָר ניט איינפאַלען צו פאַר־לאַנגען דאָס דער דענטיסט זאָל זיי אומזיסט באהאנדלען. פאַר'ן דענטיסט געפינען זיי געלד, אָבער פאַר'ן דאָקטאָר ניט. וואָרום איז דאָס? אכציג פּראָצענט פון די געלד וואָס איהר צאָהלט דעם דענטיסט איז פּראָפיט, אָדער באַצאָהלט פאַר זיין ארבייט, און דאָך וועט דער מענש, וועלכער קען באַצאָהלען פופציג אָדער פינף־און־זיבציג דאָלער צו א דענטיסט געהען אין א דיספּענ־סערי אום ניט צו באַצאָהלען צוויי אָדער דריי דאָלער צו א דאָקטאָר. מיר האָבען אליין געטראָפען אין דיספּענסערים מענ־שען וועלכע פארדיענען פון פופציג ביז פינף־און־זיבציג דאָלער א וואָך. דענקט איהר ניט דאָס א דאָקטאָר וועלכער קען קוים א לע־בען מאַכען פיהלט זיך געקריווועדעט ווען ער דאַרף באהאנדלען אין א דיספּענסערי אזעלכע פּאַציענטען? וואָס אונז פערזענליך אַנ־באַלאַנגט זיינען מיר מיט דער מיינונג דאָס דער דאָקטאָר וועלכער האָט ניט גענוג סימפּאַטי פאַר דיספּענסערי פּאַציענטען דאַרף אין א דיספּענסערי ניט געהן, און דער דאָקטאָר וואָס געהט יא דאַרף באהאנדלען אלע קראַנקע גלייך. אָבער אנדערע דאָקטוירים האָבען דאָך א רעכט צו זיין ניט איינשטימיג מיט אונז, און זעהר אָפט זיינען מיר געצוואונגען צוצוגעבען דאָס זיי זיינען אביסעל גערעכט.

און אָט איז א צווייטער ענטפער:

עס איז אמת, דאָס מאַנכע דיספּענסערי דאָקטוירים כאַפּען שוין אביסעל איבער די מאָס, און זיינען שוין צו שטרענג צו די

דיספענסערי פאציענטען. ווען איהר זאָלט אָבער וויסען דאָס וואָס מיר און פיעלע אנדערע דאָקטוירים ווייסען, ספעציעל דאָקטוירים וואָס אטענדען דיספענסערים, וואָלט איהר אויף זיי ניט געוועזן אזוי אין כעס. מיר האָבען שוין געזעהן פיעלע פעלע וואו רייך־געקליידעטע פאציענטען קומען אין דיספענסערי פאר פרייע באַהאנדלונג. מיר מיינען ניט דאָס בלויז די וואָס געהען אָנגעטאָן אין טראנטעס האָבען א רעכט פאר פרייע דיספענסערי טריט־מענט, אָבער צווישען איינעם וואָס געהט נעט געקליידעט און איינעם וואָס געהט רייך געקליידעט איז א גרויסער אונטערשיעד. און ווען מען זעהט אין א דיספענסערי א פאציענט מיט א גוטען פוטערנעם מאנטעל, מיט א זיידענע שוירט און מיט איין אָדער צוויי דייאָמאָנד רינגען אויסגעדרעהט מיט די דייאַמאָנדס צו דער דאלאניע, מען זאָל זיי ניט באמערקען, ווען מען באגעגענט אזא מין פאציענט איז ניטאָ וואס צו פארדענקען דעם אָרימען דאָקטאָר ווען ער פיהלט ווי אָנגעהמען אזא פערזאָן ביים קאָל־נער און איהם ארויסווארפען. די דיספענסערים זיינען פריי פאר אלע וואָס קענען ניט אפאָרדען צו באצאָהלען פאר מעדיצינישע באהאנדלונג, און א גרויסע צאָהל דאָקטוירים גיבען זייער צייט פריי פאר די באהאנדלונג פון אזעלכע קראנקע. ליידער אָבער ווערט דיזע גוטסקייט פון די דאָקטוירים שטארק מיסברויכט פון פער־זאָנען, וועלכע קענען יא אפאָרדען צו באצאָהלען א דאָקטאָר. אט דיזע עולה איז פאראנטווארטליך פאר די ניט זעהר פריינדליכע אויפנאהמע וואָס מאנכע פאציענטען קריגען אין דיספענסערים.

מיט דיזער פארשטענדניס דאָס אין פרייע דיספענסערים דארפען געהן בלויז אזעלכע קראנקע, וועלכע קענען זיך ניט ער־לויבען צו באצאָהלען פאר מעדיצינישע באהאנדלונג, וועלען מיר דאָ אָנצייגען ווי אזוי מען קען אויסגעפינען אדרעסען פון האָס־פיטאָלס און מעדיקאל דיספענסערים.

אין יעדער שטאָדט איז דאָ א טעלעפאָן בוך, און יעדער האָס־פיטאָל און יעדע דיספענסערי האָט א טעלעפאָן. אין ניו יאָרק און אין פיעלע אנדערע גרויסע שטעדט ווערען אויך געדרוקט קלאַ־סיפיצירטע טעלעפאָן־ביכער. אין א קלאסיפיצרטען טעלעפאָן־בוך זיינען די אדרעסערן פון אלע האָספיטאָלס צונויפגעשטעלט אונטער איין אלגעמיינעם קעפעל „האָספיטאָלס", און אלע דיספענסערים

זיינען צוזאמענגעשטעלט אונטער דעם קעפּעל „דיספּענסערים“. וואָס איהר דאַרפט טאָן איז אויפמישען די פּייגעס פון טעלעפאָן בוך וואו עס געפינען זיך די דיספּענסערים, אָדער האָספּיטאַלס, און איהר קענט שנעל אויסגעפינען דעם אַדרעס און דעם טעלעפאָן נומער פון דעם האָספּיטאַל וואָס איז אם נעהענטסטען צו אייך. רופט אָפּ דעם האָספּיטאַל און מען וועט אייך געבען אַלע פאַר־לאַנגטע אויסקינפטע.

אויב איהר אַליין ווייסט ניט ווי זיך צו באַנוצען מיט א טע־לעפאָן בוך, בעט אימיצען וועלכען קען דאָס יא און ער וועט דאָס פאַר אייך טאָן.

אונזער שטעלונג צו מעדיצינישע ערפינדער.

מיר האָבען ערהאַלטען אייניגע אָנפראַגען וועגען דאָקטוירים, וועלכע קלעימען דאָס זיי האָבען ערפינדען ספּעציעלע מיטלען ווי אזוי צו קורירען געוויסע אונהיילבאַרע קראנקהייטען. איין דאָקטאָר האָט „ערפונדען אַ מיטעל ווי צו קורירען" די צוקער קראנק־הייט.

דיזער ערפינדער האָט אויסגענאַרט געלד ביי פיעלע פּאציענ־טען, און אויף דער אָנפראַגע פון פיעלע לעזער האָבען מיר פאַר־עפענטליכט פאָלגענדע ערקלעהרונג וועגען געהיימע מעדיצינישע ערפינדונגען אין אַלגעמיין:

די מעדיצינישע קענטעניסע וואָס די יעצטיגע דאָקטוירים באַ־זיצען זיינען אַ רעזולטאַט פון דעם וויסען, פאָרשען און זוכען פון הונדערטע טויזענדע דאָקטוירים, וועלכע האָבען געלעבט אין די פאַרגאַנגענע דורות. יעדער דור גיט איבער זיינע קענטעניסע צום נעקסטען דור און דיזער, אָנווענדענדיג זיין אייגענע ערפאַהרונג, פאַרבעסערט און ענדערט, גיט צו אָדער פאַרוואַרפט געוויסע טייַ־לען, און גיט איבער זיין ערפאַהרונג צום קומענדען דור. די מעדי־צינישע וויסענשאַפט איז דארום קיין פּריוואַט זאַך. אויב אַ דאָק־טאָר איז אימשטאַנדע יעצט צו מאַכען אַן ערפינדונג איז עס בלויז דארום, ווייל ער קען זיך באַנוצען מיט דער ערפאַהרונג פון אונ־צעהליגע דאָקטוירים, וועלכע האָבען געלעבט בעפאָר איהם. דיזע ערפאַהרונג איז פאַרקערפּערט אין מעדיצינישע ביכער און זשורנאַ־לען פון וועלכע יעדער דאָקטאָר שעפּט זיינע קענטעניסע. יעדער דאָקטאָר איז דארום פאַרפליכטעט זיינע ערפאַהרונגען איבערצוגע־בען פאַר דער גאַנצער מעדיצינישער פּראָפעסיאָן, אום אַלע זאָלען זיך קענען דערמיט באַנוצען, פּונקט ווי ער האָט זיך באַנוצט מיט דער ערפאַהרונג פון אנדערע דאָקטוירים.

ווען אַ דאָקטאָר געפינט אויס עטוואָס נייעס, איז ער דארום פאַרפליכטעט עס צו פאַרעפענטליכען פאַר זיין מעדיקאַל סאָסייעטי אָדער אין איינע פון די מעדיצינישע זשורנאַלען. אנדערע דאָק־

טוירים פּרובירען דיזע נייע ערפינדונג און אויב זיי געפינען דאָס עס איז ווירקליך פּראקטיש באשטעטיגען זיי דאָס. אויף אזא אופן קריגט דער ערפינדער אנערקענונג. די צייטונגען נעהמען געוועהנ־ליך אויף אזא ערפינדונג, אויב זי איז א פּראקטישע, און אויסער כבוד קען דער באטרעפענדער דאָקטאָר אויך מאכען געלד. הייגט שטעלט זיך פאָר א פאַל וואו א דאָקטאָר קלעימט דאָס ער האָט ערפינדען אזא וויכטיגע זאך ווי א קיור פאר דייעביטיז, און אנ־שטאט צו פארעפענטליכען דאָס פאר דעם בענעפיט פון דער גאנ־צער מענשהייט, האלט ער עס בסוד און באהאנדעלט בלויז געצעהל־טע קראנקע, ביי וועלכע ער נעהמט צו פופציג, אָדער הונדערט דאָלאר. וואָס וואָלט איהר געדענקט וועגען איהם?

וואָס פאר אן אורזאכע קען אזא דאָקטאָר האָבען פאר האלטען זיין „ערפינדונג" בסוד? כבוד? ער וואָלט געקענט קריגען פיעל כבוד און ווערען בארימט אויב ער וואָלט פארעפענטליכט אן ערפינדונג וואָס וואָלט ווירקליך געווען א קיור פאר דייעביטיז. געלד? ער וואָלט זיכער געקענט מאכען פיעל מעהר געלד ווען ער וואָלט זיין ערפינדונג פארעפענטליכט און די מעדיצינישע פּראָ־פעסיאָן וואָלט זי אָנגענומען. וואָרום זשע האלט ער עס בסוד? די איינציגע ערקלערונג וואָס מיר קענען געבען איז, דאָס עטוואָס איז דאָ פארדעכטיג, אָדער ווי דער ענגלענדער זאָגט, „איט סאונדס פישי". די פּאציענטען וואָס האָבען גענומען ביי דיזען דאָקטאָר זיין טריטמענט זאָגען, דאָס ער גיט זיי אן אייגענע צונויפגעמישטע מעדיצין צו טרינקען. מיר האָבען פון דיזען דאָקטאָר א בריעף, אין וועלכען ער ערקלערט דאָס ער האָט ערפונדען א סערום געגען דייעביטיז און ער קורירט זיינע פּאציענטען מיט דיזען סערום. ווער עס זאָגט ניט דעם אמת, קענען מיר ניט אויסגעפינען. אָבער דער פאקט אליין, אז דאָס ווערט געהאלטען בסוד איז גענוג פאר אונז צו פארדאמען די ערפינדונג. מיר געדענקען נאך גאנץ גוט די פרידמאן קיור פאר טובערקולאָזיס וואָס איז באשטאנען אין א געהיימניספאָלע טוירטעל וועקסין, מיר זאָלען זיך לאָזען לייכט פארנארען פון א צווייטען „ערפינדער". אָט דאָס איז אונזער פער־זענליכע מיינונג וועגען דיזער געהיימניספולער ערפינדונג, און ווען אן ארעמער לעזער, וועלכער ליידעט פון דער צוקער־קראנק־הייט, פרעגט ביי אונז צו זאָל ער פארזעצען זיינע בעבעכעס און

גיבען דיזען דאָקטאָר די פארלאנגטע פופציג אָדער פינף־און־זיבעציג דאָלאר, מוזען מיר ענטפערען ער זאָל דאָס ניט טאָן. און זאָל בעסער געהען צו אַן עהרליכען דאָקטאָר. אויב די ערפינדונג איז אַ ריכטיגע איז דער דאָקטאָר אַ פארברעכער דערפאר וואָס ער האלט עס בסוד און בארויבט די צעהנדליגע טויזענדע דייעביטיקער פון דעם בענעפיט וואָס דיזע ערפינדונג וואלט זיי געקענט ברייננגען, אויב די ערפינדונג איז ווערטהלאָז איז דיזער דאָקטאָר א... וועל, מיר לאָזען עס פאר אייך אליין איבער צו ענטשיידען.

אונזער שטעלונג צו פּאַטענטירטע מעדיצינס.

מיליאָנען דאָלאַרס ווערען יעדען יאָהר פאַרשווענדעט אין אַמעריקאַ אויף פּאַטענטירטע מעדיצינס, און הונדערטע טויזענדע, אויב ניט מיליאָנען דאָלאַרס ווערען יעדען יאָהר פאַרשווענדעט אויף באַקאַנט צו מאַכען דעם עולם מיט די וואונדערבאַרע הייל־קראַפט פון דיזע מעטהאָדען.

צווישען אידען ווערען גליקליכערווייזע געברויכט בלויז א קליינע צאָהל פון די טויזענדע פאַרשידענע פּאַטענטירטע דראָגס. אָבער די וואָס ווערען יא געברויכט האָבען א היבש ביסעל פּאַ־ציענטען, וועלכע געברויכען זיי. מיר האָבען דארום געקראָגען א גרויסע צאָהל אָנפראַגען וועגען פאַרשידענע פּאַטענטירטע מעדי־צינען און זייער ווערטה.

אין דיזען בוך וועלען מיר דאַרום געבען א קורצע, אָבער דייטליכע ערקלעהרונג וועגען דער פּעטענט מעדיצין פראַגע.

עס זיינען דאָ דריי סאָרטען מעדיצינען. איין סאָרט מעדיצין איז די וועלכער דער דראָגיסט (אַפּטייקער) שטעלט צוזאַמען לויט דעם אָרדער וואָס ער קריגט פון דאָקטאָר. דער דאָקטאָר פאַר־שרייבט וואָס פאַר א שטאָפען, און וויפיעל פון יעדען שטאָף עס דאַרף אריינקומען אין דער מעדיצין און דער דראָגיסט דאַרף פּינקט־ליך אויספיהרען דעם דאָקטאָר'ס אָרדער. א צווייטער סאָרט מעדיצין איז דער וואָס ווערט פאַבריצירט פון געוויסע מעדיצין־פירמעס לויט א באַקאַנטער פאָרמולע. צום ביישפּיעל: אין פיעלע פעלע געברויכען די מעהרסטע דאָקטוירים א מעדיצין, וועלכע באַשטעהט פון געוויסע מעדיצינישע שטאָפען. די דראָג פירמא פאַבריצירט אזא מעדיצין אין דער פאָרמע פון א פּיל, א פּראָשעק, אָדער א פליסענדע מעדיצין, אום מען זאָל עס קענען קריגען אזוי שנעל ווי מען דאַרף עס, און ניט וואַרטען ביז מען וועט צוגרייטען פאַר יעדען פּאַציענט באַזונדער.

מאַנכע דראָג פירמאַס גיבען ספּעציעלע נעמען צו אזעלכע מע־דיצינען און רעדזשיסטרירען דיזע נעמען אום אן אַנדערער זאָל זיך

ניט קענען באנוצען מיט'ן זעלבען נאָמען. אָבער די שטאָפּען פון וועלכע אזא מעדיצין איז צוזאמענגעשטעלט איז אַלעמען באקאנט.

די מעהרסטע דאָקטוירים באנוצען זיך מיט מעדיצינען פון די אויבענטערמאָנטע צוויי סאָרטען.

אין דריטען סאָרט געהען אריין די פאַטענטירטע מעדיצינען. דיזע באַשטעהען פון געהיימע רפואות פאר וועלכע די מאנופעק־טשורערס באהויפּטען דאָס זיי קענען קורירען אַלע סאָרטען קראנק־הייטען, פון היהנער־אויגען ביז טובערקולאָזיס און קאנסער. דער נאָמען פון אזא מעדיצין איז פאַטענטירט. פון וואָס די מעדיצין איז צוזאמענגעשטעלט ווערט געהאלטען בסוד. (אין די לעצטע יאָהרען זיינען דורכגעפיהרט געוואָרען געזעצע אין פיעלע סטייטס, לויט וועלכע עס מוז שטעהען געדרוקט אויף'ן „לייבעל" פון דער מעדיצין פון וואָס זי באַשטעהט). און מען דארף זיך פארלאָזען אויף די פארזיכערונג פון'ם מאנופעקטשורער דאָס די מעדיצין העלפט צו קראנקהייטען.

כעמישע אונטערזוכונגען פון פיעלע פאַטענטירטע מעדיצינען האָבען באוויזען דאָס מאנכע פון זיי באַשטעהען הויפּטזעכליך פון זיסליך וואסער, אָדער פּשוט'ע טייך־וואסער. מאנכע פון זיי ענט־האלטען א גרויסע מאָס אַלקאָהאָל, און מאנכע ענטהאלטען אזעלכע דראָגס צו וועלכע מען געוואוינט זיך צו און עס איז שווער זיך אָפּ־צוגעוואוינען פון זיי.

אזעלכע מעדיצינען ווערען פארקויפט דירעקט צום עולם. און א פּשוט'ער מענש, וועלכער קען זיכער ניט וויסען וואָס זיין קראנק־הייט איז און וואָס פאר א מעדיצינען עס זיינען נויטיג צו קורירען זיין קראנקהייט, ווערט באאיינפלוסט צו קויפען די מעדיצינען און זיך אַליין באהאנדלען, אָהן דער הילף פון א דאָקטאָר.

עס זיינען ניטאָ קיינע צוויי גלייכע מענשען אויף דער וועלט, און עס זיינען ניטאָ קיינע צוויי מענשען אויף וועמען דיזעלבע קראנקהייט זאָל ווירקען אויף'ן זעלבען אופן. היינט ווי אזוי קענען דיזעלבע פּעטענט מעדיצינען העלפען צו די פארשידענע קראנקהיי־טען אין פארשיעדענע מענשען?

איינס פון די ביידע, אָדער די מעדיצינען האָבען קיין ווירקונג ניט און דאן זיינען זיי נוצלאָז, אָדער זיי האָבען יא א ווירקונג, און

ווערענדיק זיי קענען זיין נוצליך פאר מאנכע מענשען זיינען זיי אָבער שעדליך פאר אנדערע.

דער דורכשניטליכער מענש ווייסט ניט און קען ניט די מאשי־נערי פון זיין קערפער. ער איז ניט באקאנט מיט די פארשידענע קראנקהייטען צו וועלכע זיין קערפער איז אויסגעזעצט, מיט דער ארט און ווייזע ווי אזוי זיין קערפער באשיצט זיך געגען קראנק־הייטען, און וואָס מען דארף טאָן אום צו העלפען דעם קערפער אין זיין קאמפף מיט די קראנקהייטען. היינט פון וואנען זאָל ער וויסען וואָס פאר א מעדיצין עס איז נוצליך אָדער שעדליך פאר זיין קערפער? דאָס איז דאכט זיך אזוי פשוט דאָס אפילו א קינד קען עס פארשטעהען, און דאָך געפינען זיך הונדערטע טויזענדע מענשען, וועלכע געברויכען פּעטענט מעדיצינען ווען זיי ווערען קראנק, און דיזע מענשען פאלט גאָר ניט איין דאָס זיי באגעהען א פארברעכען געגען זייער אייגענעם קערפער.

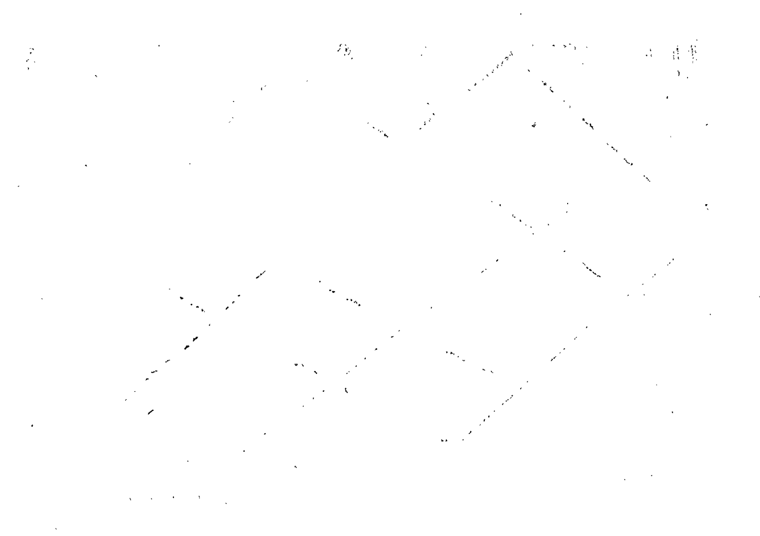
אין פעלע וואו די קראנקהייט איז ניט אקיוט, און דעם קערפער געלינגט בייצוקומען די קראנקהייט, טראָץ די שטערעניש פון די פאַ־טענטירטע מעדיצין איז נאָך א האַלבע צרה. עס זיינען אָבער אויך דאָ ערנסטע קראנקהייטען, וועלכע ווערען אָפט פארנאכלעסיגט דער־פאר וואָס דער קראנקער פּרובירט פריהער זיך אליין צו קורירען מיט פּאטענטירטע מעדיצינען. און דער רעזולטאט איז, דאָס פון אַן ערנסטע קראנקהייט, וועלכע וואָלט נאָך געקענט קורירט ווערען ווערט זי פארוואנדעלט אין אַן אונהיילבארע קראנקהייט.

אָט דערפאַר זיינען מיר ענטשידען דאגעגען צו געברויכען אירגענד וועלכע מעדיצין, און ספּעציעל די פּאטענטירטע מעדי־צינען אָהן א „פּרעסקריפּשאָן" פון א דאָקטאָר.

א פארשטענדיגער מענש וועט זיך ניט פארלאָזען אויף זיין אייגענע פעהיגקייט צו פארריכטען זיינע שיך אָדער פארלאטען זיינע קליידער, סיידען ער קען דאָס טאָן. און קיין מענש טאָר אליין ניט נעהמען קיין מעדיצין צו פארריכטען א קראנקהאפטען צושטאנד פון זיין קערפער, סיידען דיזע מעדיצין ווערט פארשרי־בען פון א דאָקטאָר, וועלכער האָט דעם באטרעפענדען קראנקען אונטערזוכט.

אָט דערפאַר זיינען מיר געגען דעם געברויך פון פּאטענטירטע מעדיצינען פאר זעלבסט־קורירונג פון פארשידענע קראנקהייטען.

ווען איינער פיהלט זיך ניט מיט אלעמען דארף ער צוגעהען צו א דאקטאר און זיך לאזען פון איהם אונטערזוכען, און אויב דער קראנקער נויטיגט זיך אין א מעדיצין וועט שוין דער דאקטאר זי פארשרייבען.



די האָר.

צו וואָס דאַרפֿען מיר די האָר אויף אונזער קערפּער?

די אויפֿגאַבע פֿון אונזערע האָר איז אַמאָל געווען אַ דאָפּעלטע. ערשטענס צו באַשיצען אונזער קערפּער, פּונקט ווי די וואָל באַשיצט דעם קערפּער פֿון געוויסע חיות, און צווייטענס, צו באַשעהנען אונזער קערפּער. די ערשטע אויפֿגאַבע — צו באַשיצען אונזער קערפּער — האָבען אונזערע האָר שוין לאַנג פֿאַרלוירען און יעצט דיענען זיי בלויז אַלס אַ ציערונג פֿאַר אונזער קערפּער.

וואָרום ווערען די האָר גרוי?

דאָס איז נאָך פֿאָרלויפֿיג ניט גענוי באַקאַנט. ווען דער מענש איז יונג ווערט ביים וואָרצעל פֿון יעדען האָר געשאַפֿען אַ געוויסע פֿאַרב, וואָס דרינגט דורך'ן האָר און גיט איהם זיין באַשטימטען קאָליר. אויף דער עלטער פֿאַנגען אָן דיעזע פֿאַרב פֿאַבריקען צו פּראָדוצירען וועניגער פֿאַרב און נאָכהער הערען זיי גאָר אין גאַנצען אויף צו פֿונקציאָנירען. די האָר וואָס וואַקסען אַרויס מיט דער פֿאַרקלענערטער מאָס פֿאַרב זעהען אויס גרוי. ווען די פֿאַרב פּראָדוקציאָן הערט אין גאַנצען אויף, פֿאַרלירען די האָר אין גאַנצען זייער קאָליר. די שנעע ווייסקייט וואָס די האָר האָבען ביי מאַנכע מענשען קומט דערפֿון וואָס די קאָלירלאָזע האָר ווערען אָנגעפֿילט מיט לופֿט.

וואָרום ווערען מאַנכע מענשען פֿריהצייטיג גרוי?

גרוי ווערען פֿאַר דער צייט קומט אין פֿיעלע פֿעלע בירושה. זאָרג, דאגות און יסורים העלפֿען אויך צו מאַכען די האָר גרוי. עס איז אויך מעגליך דאָס די האָר זאָלען „איבערנאַכט" גרוי ווערען, פֿון צרות אָדער שרעק, אָבוואָהל עס זיינען דאָ זעהר אַ קליינע צאָהל אמת'ע פֿעלע וואו דאָס האָט פּאַסירט.

קען מען צוריק ברייננען גרויע האָר צו זייער פריהערדיגען קאָליר ?

ניין, דאָס איז אונמעגליך. אַלע וואסערען, זאַלבען, און אנדערע מיטלען וואָס ווערען פארקויפט מיט דעם פארשפרעכען דאָס זיי וועלען צוריק ברייננען דעם פריהערדיגע קאָליר צו האָר זיינען „פייקס" (שווינדעל). דיזע מיטלען זיינען פשוט'ע פארבען. זיי פאַרבען די האָר ברוין, שווארץ, אָדער אין אירגענד וועלכען אַנדערען קאָליר. אָבער די פארב האַלט ניט אָן זעהר לאַנג. די האָר האַלטען אין איין וואקסען, און אין א קורצע צייט ארום וואקסען ארויס די קאָלירלאָזע האָר וואָס מוזען אויף ס'נייע געפארבט ווערען.

וואָרום פארלירען מענשען זייערע האָר פון קאָפּ ?

האָר פון קאָפּ פאַלען אויס :

1. צוליעב אַלטקייט.
2. ווען דער מענש ליידעט פון געוויסע קראַנקהייטען.
3. צוליעב געוויסע לאָקאַלע קראַנקהייטען פון דער שארבען־הויט.
4. אויס אורזאַכען וואָס זיינען נאָך ביז יעצט ניט ערפאָרשט געוואָרען.

וואָרום פארלירען עלטערע מענשען זייערע האָר פון קאָפּ ?

ווען די האָר פאַנגען אָן אויסצופאַלען ווען דער מענש איז אַרום 40 אָדער 45 יאָהר אַלט, איז דאָס פשוט א צייכען פון אַלטקייט.

צווישען אונזער שארבען־הויט און דעם שארבען זעלבסט, געפינט זיך א דיקע שיכטע פון פעטס. די שארבען־הויט איז ניט זעהר פעסט באהעפט צו דיזער שיכטע פון פעטס און קאָן זיך ביז צו א געוויסען גראד פריי באוועגען. אויף דער עלטער ווערט דיזע שיכטע פעטס דינער, די שארבען־הויט ווערט שטייפער אָנגע־

צווינען אויפ'ן שארבען. די הויט פון קאפ ווערט דינער און טרוקע־נער און די וואָרצלען פון די האָר וואָס געפינען זיך אין דיזער הויט ווערען פארניכטעט. די האָר פאלען דאן אוים.

ביי מאנכע מענשען פאנגט זיך אָן דיזער אלטקייט־פּראָצעס ווען זיי זיינען נאָך פארהעלטניסמעסיג גאנץ יונג. ווארום די האָר זאָלען אויספאלען ביי גאנץ יונגע מענשען איז ניט גענוי באקאנט. ביי מאנכע מענשען געהט איבער דער פריהצייטיגער האָר־פארלוסט בירושה.

מאנכע ערקלערען דעם פריהצייטיגען האָר־פארלוסט מיט דעם וואָס די מענשען טראָגען ענגע העטס, (היטלען, קאפעליושען), און לאָזען דארום ניט צו קיין פרישע לופט צו דער שארבען־הויט. אנדערע ערקלערען דאָס אין יעדען פאל פון האָר אויספאלען קען מען געפינען א כראָנישע ענטצינדונג פון דער שארבען־הויט. דיזע כללים האלטען אָבער ניט אוים אין יעדען פאל.

קענען די האָר צוריק אָנוואקסען נאָכדעם ווי זיי פאלען אוים?

די האָר באשטעהן פון א וואָרצעל און א שטאם, וועלכע געפי־נען זיך אין דער הויט זעלבסט און די האָר וואָס וואקסט איבער דער הויט. נאָך מאנכע קראנקהייטען, ווי, טייפאיד פיבער, צום ביישפּיעל, אָדער אנדערע היציגע קראנקהייטען פאנגען די האָר אָן אויסצופאלען. אין אזעלכע פעלען ווערען אָבער די האָר־וואָרצלען ניט פארניכטעט. ווען דער אלגעמיינער געזונדהייטס־צושטאנד פון'ם קראנקען פארבעסערט זיך, פאנגען אָן די האָר צוריק צו וואקסען. אין מאנכע פעלע פון יונגע לייט, וואקסען די האָר אָן נאָך מעהר ווי פריהער.

אין אזעלכע פעלע אָבער וואו די וואָרצלען פון די האָר ווערען אויך פארניכטעט קענען די האָר צוריק ניט אָנוואקסען, ניט אכטענ־דיג אויף דעם וועלכע מיטלען מען זאָל ניט געברויכען צו סטימו־לירען זייער וואוקס.

וואָס איז דענדראָף?

אין די מערסטע פעלע וואו יונגע מענשען פארלירען זייערע האָר, איז עס א רעזולטאט פון א כראָנישער ענטצינדונג פון דער שארבען־הויט. דיזע ענטצינדונג איז ביים עולם באקאנט אונטער'ן נאמען „דענדראָף" (שופען). די אויבערשטע צעלען פון דער הויט שיילען זיך אָפּ און דער קאָפּ ווערט פול ווי מיט א ווייסען פולווער. אין אזא פאל בייסט אויך די הויט פון קאָפּ און דער קראנקער האלט זיך אין איין קראצען.

עקספערטען אין הויט־קראנקהייטען פארזיכערען דאָס דיזע כראָנישע ענטצינדונג ווערט פאראורזאכט פון געוויסע מיקראָבען און אז די קראנקהייט פארשפרייט זיך פון איין מענשען צום אנדערען דורך געברויכען קעמלעך, האָר־בערשטלעך אָדער העטס וואָס זיינען אָנגעשטעקט מיט די מיקראָבען פון דיזער הויט־קראנקהייט. אויב די קראנקהייט ווערט פארנאכלעסיגט ווערען די האָר־וואָרצלען פריהער אָדער שפעטער פארניכטעט און די האָר פאלען אויס.

וואָס דארף מען טאָן אום פּטור צו ווערען פון דענדראָף?

איין מאָל אין צוויי וואָכען צייט דארף מען די האָר אויסוואשען מיט איינפאכע ריינע זייף (אָדער טאר זייף) און וואסער, און גוט אויסוואשען די מולינקעס. די האָר דארפען דאן גוט געטריקענט ווערען.

די האָר דארפען אָפט געריייניגט ווערען מיט א שטייפע האָר־בערשטעל און אזוי אָפט ווי נאָר מעגליך דארפען זיי קריגען א גרויסע דאָזע פרישע לופט און זונען־שיין. מאסאזשירען די הויט פון שארבען יעדע צוויי - דריי טעג מיט סאָלפאָר קריעם און יעדע צוויי וואָכען גוט אויסוואשען דעם קאָפּ מיט זייף, וועט אין איינינגע וואָכען צייט סטאָפּען די דענדראָף און פיליכט אויך פארהיטען די האָר פון אויספאלען.

סאָלפאָר קריעם באשטעהט פון:

פרעסיפיטייטער סאַלפאַר, 30 גראַן,
סאַליסיליק עסיד, 10 גראַן,
ווייאַלעט עקסטראַקט, 10 טראָפּען,
לאַנאַלין, 2 דראַכמעס,
פּעטראַלאַטום, 6 דראַכמעס.
מען קען עס קריגען אין יעדען דראָג סטאָר (אַפּטייק).

קענען האָר טאָניקס פאַרהיטען דאָס אויספאַלען פון האָר?

האָר טאָניקס זיינען ווערטהלאָז אין דער הינזיכט פון פאַר־היטען אז די האָר זאָלען ניט אויספאַלען. די האָר ווערען ניט געשפּייזט פון דעם טאָניק וואָס מען גיסט ארויף אויפ'ן קאָפּ. צוגלייך מיט אַלע אנדערע טיילען פון קערפּער ווערען די האָר פון קאָפּ געשפּייזט פון אונזער בלוט. מאַסאַזשירען די הויט פון קערפּער ברענגט מעהר בלוט צו דיזער הויט, און די איינציגע ווערטה פון די טאָניקס איז, וואָס זיי ווערען מאַסאַזשירט אין שארבען. די מאַסאַזש און ניט דער האָר־טאָניק העלפט דער שארבען־הויט.

פרישע לופט, זונען־שיין און ריינליכקייט, זיינען די בעסטע מיטלען צו פאַרניכטען אַלערליי מיקראָבען, און דיזע מיטלען צוזאַ־מען מיט מאַסאַזשירען די שארבען־הויט, זיינען די בעסטע טאָניקס, **און זיי קאָסטען זעהר ביליג.**

דאָס געזיכט.

פון וואנען נעהמען זיך זומער שפרינקלעך?

אונזער הויט באזיצט א געוויסע צאהל „פארב־פעקטארים", צעלען וואס זיינען פעהיג צו שאפען א געוויסע מאס פארב פון דעם סארט וואס מיר רופען „לייב קאליר". דיזע פארב־צעלען זיינען פארשפרייט איבער דער גאנצער הויט און זיי גיבען אונזער הויט איהר באשטימטען קאליר.

ווען מיר געפינען זיך א לענגערע צייט אונטער די דירעקטע שטראהלען פון דער זון ווערען דיזע פארב־פאבריקען „סטימולירט", געוועקט צו מעהר טעטיגקייט, ווייל די פארב וואס זיי פראדוצירען דיענט צו א געוויסען גראד אלס שוץ פאר דער הויט זי זאל ניט באשעדיגט ווערען פון די צו־שטארקע ליכט און שיין. דערפאר זעהן מיר דאס ווען א מענש געפינט זיך א לענגערע צייט אין דרויסען אונטער די פרייע זונען־שטראהלען, ווערט זיין ניט באדעקטע הויט פון קערפער „אפגעברענט."

געוועהנליך זיינען די פארב־צעלען פארשפרייט גלייכמעסיג איבער דער גאנצער הויט. ביי מאנכע מענשען אבער, ספעציעל פון בלאנדע, און רויט־האריגע מענשען, געפינען זיך מעהר פון דיזע צעלען אויף געוויסע פלעצער פון זייער הויט. דער רעזולטאט איז, דאס קליינע בערגעלעך פארב זאמלען זיך אן אויף געוויסע פלעצער הינטער דער הויט און דיזע שיינען דורך דער הויט אלס קליינע פלעקען, אדער שפרינקלעך.

ווי אזוי קען מען זיך אויסהיטען פון זומער שפרינקלעך?

דער זיכערסטער וועג ווי אזוי זיך אויסצוהיטען פון קריגען זומער־שפרינקלעך איז צו באשיצען דאס געזיכט עס זאלען צו דער הויט ניט צוקומען די דירעקטע שטראהלען פון דער זון. דאס קען געטאן ווערען דורך טראגען א הוט מיט א ברייטע ראנד אדער אויף אירגענד וועלכען אנדערען אופן פארשטעלען דאס געזיכט. דאס איז אבער ראטזאם בלויז פאר די ביי וועמען דאס ווייכ־

קייט, ווייסקייט און גלאַטקייט פון זייער פּנים איז טייערער פון זייער געזונד. פיעלע מענשען ווילען בעסער האָבען זומער־שפּרינקלעך און געניסען די וואונדערבאַרע, געזונדהייטס־ברענגענדע ווירקונג פון די זונען־שטראַהלען, איידער צו האָבען אַ שניי־ווייסען פּנים און אַ קרענקליכען אויסזעהן.

ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון זומער שפּרינקלעך?

פאַרשידענע מיטלען זיינען שוין אָנגעווענדעט געוואָרען אין אַ פאַרזוך „ארויסצונעמען" דיזע שפּרינקלעך פון דער הויט, אָבער ביז יעצט האָבען אַלע מיטלען זיך ארויסגעצייגט פאַר אַ זעהר קליי־נעם ערפאָלג. עס איז אויך לייכט צו פאַרשטעהן ווארום דאָס איז אַזוי.

דיזע אָנגעזאַמעלטע בערגעלאַך פאַרב געפינען זיך טיעף הינטער דער אויבערפלעכע פון דער הויט. אום צוצוקומען צו זיי מוז מען פריהער פאַרניכטען די הויט וואָס געפינט זיך איבער זיי. אַלע מיטלען אויף ארויסצונעמען זומער־שפּרינקלען, ווי רייבען די הויט איבער די שפּרינקלען מיט לעמאָן־זאַפט, אָדער וואַשען די הויט מיט „פּעראָקסייד אָוו היידראָדזשען", און נאַכהער זאָרגפעליג אָפּוואַ־שען די הויט מיט אַמאָניא וואַסער, פאַראורזאַכען טאַקע דאָס אָפּ־שיילען זיך פון דער הויט. אָבער אויב עס זאָל ווירקליך געלינגען אָפּצושיילען די הויט ביז צו די פאַרב־צעלען און נאַכהער ארויס־נעמען די פאַרב, וואָלט דער שאַדען צו דער הויט געווען פיעל גרע־סער ווי דער שאַדען וואָס די שפּרינקלען פאַרב פאַראורזאַכען.

עס איז דאַרום ניט ראַטזאַם אָנצואווענדען דיזע אַלע מיטלען אויף ארויסצונעמען זומער־שפּרינקלען פון דער הויט, און יעדענ־פאַלס העלפען זיי ניט.

פון וואַנען נעהמען זיך די שוואַרצע פּינטלען אין דער הויט פון געזיכט?

דיזע שוואַרצע פּינטלען („בלעק העדס, אָדער קאַמעדאָס), זיי־נען אָנזאַמלונגען פון פעטס אין די קאַנאַלען פון די פעט־פּראָדוצי־רענדע פעקטאָרים וואָס געפינען זיך אין אונזער הויט.

אונזער הויט איז זעהר רייך מיט פעט־פּראָדוצירענדע דריזען, וועלכע האַלטען אונזער הויט ווייך און פייכט. פון יעדע פון דיזע דריזען ציהט זיך א קאנאל ביז צו דער אויבערפלעכע פון דער הויט און דורך דיזען קאנאל ווערט די געשאַפענע פעטס ארויסגעשיקט אויף דער הויט. אין מאנכע פעלע ווערען א געוויסע צאָהל פון דיזע קאנאלען פארשטאָפּט פון די אָנגעזאַמעלטע און פארטריקענטע פעטס. די אויבערשטע טייל פון דיזע קאנאלען ווערען אָנגעפילט מיט שטויב און דאָס שאפט די שווארצע „קעפּ" אָדער פּינטלען אויף דער הויט.

זיינען די שווארצע פּינטלען אויף דער הויט פון געזיכט געפעהרליך?

אויסער דעם וואָס דיזע שווארצע פּינטלען זיינען זעהר ניט שעהן און גיבען דעם געזיכט אַן אויסזעהען גלייך ווי עס וואָלט געוועזען באַשאָטען מיט מאָן, קענען זיי אָפט פיהרען צו העכסט אונאנגענעמע פאָלגען. מיקראָבען געפינען זיך שטענדיג אויף אונזער הויט און די פארשטאָפּטע פעט־קאנאלען זיינען אַן אויסגע־צייכענטער פּלאַץ פאר די מיקראָבען זיך צו פארמעהרען און פאר־אורזאכען אַן ענטצינדונג. אויב דאָס פּאסירט, ווערט אויפ'ן פּלאַץ פון יעדען פארשטאָפּטען קאנאל א „פּימפּעל".

ווי אזוי קען מען זיך אויסהיטען פון אַזעלכע שווארצע פּינט־לען אויפ'ן געזיכט?

דער בעסטער וועג, ווי זיך אויסהיטען פון קריגען שווארצע פּינטלען (קאמעדאס) אויפ'ן געזיכט, איז, יעדען טאָג צו וואשען דאָס פּנים מיט וואסער און זייף, גוט אָפּוואשען די זייף און מאסא־זשירען דאָס פּנים פאר אייניגע מינוטען צייט.

ווי אזוי קען מען פּטור ווערען פון שווארצע פּינטלען אויפ'ן געזיכט?

אום פּטור צו ווערען פון דיזע שווארצע פּינטלען, דארף מען טאָן צוויי זאכען:

ערשטענס, פּטור ווערען פון די וואָס זיינען שוין דאָ, און, צווייטענס, פאַרהיטען דאָס זיי זאָלען ניט ווערען נאָך אַמאָל. דאָס ערשטע אָהן דעם צווייטען איז אַן אומזיסטע ארבייט, ווייל אויב מען טוט ניט קיין זאַך צו פאַרהיטען אַז די שווארצע פּינטלען זאָלען ניט צוריקקומען, וועלען זיי זיך נאָך אַמאָל פאַרמירען.

וואשען דאָס געזיכט מיט ווארעמע וואסער און זייף און נאכהער אויסדריקען די שווארצע פּינטלען פון דער הויט, איז דער בעסטער וועג ווי פּטור צו ווערען פון די „קאמעדאָס" וואָס עקזיסטירען שוין. וואשען דאָס געזיכט מיט וואסער און זייף און מאַסאַזשירען דאָס פּנים יעדען טאָג איז א גוטעס מיטעל צו פאַרהיטען אַז די שווארצע פּינטלען זאָלען נאָך אַמאָל ניט ערשיינען.

וואשען דאָס פּנים מיט ווארעמע און נאכהער מיט קאַלטע וואסער, אָדער מיט וואסער אין וועלכע מען טהוט אריין א טהעעלעפעלע באָריק עסיד אין א גלאָז וואסער, העלפט צו מאַכען קלענער עטוואס די ברייט־אָפענע פעט־קאַנאַלען פון וועלכע מען האָט אויסגעדריקט די אָנגעזאַמעלטע, פאַרטריקענטע פעטס.

וואָס זיינען פּימפּעלס און פון וואַנען נעהמען זיי זיך?

„פּימפּעלס" זיינען קליינע פּרישטשיקלאַך אין דער הויט. זיי קומען אין די מעהרסטע פעלע פון דעם וואָס די אָנגעזאַמעלטע פעטס אין די פעט־קאַנאַלען (אין די פעלע וואו עס עקזיסטירען „קאמעדאס", שווארצע פּינטלען) ווערען אָנגעשטעקט פון מיקראָבען און ווערען ענטצינדען. פּימפּעלס עקזיסטירען אויך אין האָר־קאַנאַלען, ווייל נעבען יעדען האָר געפינט זיך א פעט אָדער אָיל פעקטאָרי וואָס שאפט אָיל פאַר דעם באַטרעפענדען האָר. אויב די מיקראָבען וואָס אַטאַקירען די אָנגעזאַמעלטע פעטס אין די „קאמעדאס", אָדער שווארצע פּינטלען, זיינען אַזעלכע וואָס פּראָדוצירען מאַטעריע, ווערט אויפ'ן אָרט פון יעדען פּימפּעל א קליינער קוואַל פון מאַטעריע.

אויף וועלכע טיילען פון קערפער זיינען די פימפעלס אם מעהרסטען פארהאן?

פימפעלס געפינט מען מעהרסטענס אויפ'ן געזיכט, אויף דער הויט פון ברוסט, און אויף די אויבערשטע טיילען פון דער פלייצע. דאס איז דערפאר וואס אויף דיזע טיילען פון אונזער הויט געפינען זיך מעהר און גרעסערע פעט-פעקטארים ווי אויף די אנדערע טיילען פון אונזער קערפער.

ווארום ליידען יונגע מענשען אם מעהרסטען פון „פימפעלס"?

„פימפעלס" טרעפט מען אם מעהרסטען ביי יונגע מענשען, פון 14 ביז עטליכע און צוואנציג יאהר אלט. די פימפעלס קענען אמאל פארבלייבען אויפ'ן געזיכט אויך ביז דער מענש ווערט איבער דרייסיג יאהר אלט, אבער זעלטען ערשיינען זיי צום ערשטען מאל אויף'ן געזיכט פון א פערזאן, וועלכער איז העכער צוואנציג יאהר אלט, און אין די מעהרסטע פעלע פארשווינדען זיי ווען דער יונגער מענש גרייכט דעם עלטער פון עטליכע און צוואנציג יאהר.

די אורזאכע דערפון איז, ווייל אין דיזע יאהרען, (פון צוועלף אדער פערצעהן ביז צוואנציג יאהר) וואקסט דאס קינד זעהר שנעל, זיין גאנצער קערפער איז שטארק טעטיג און אויך די פעט-פראדוצי־רענדע פעקטארים פון דער הויט זיינען אויסערגעוועהנליך טעטיג. אירגענד וועלכע אבנארמאליטעט אין דער טעטיגקייט פון דיזע גלענדס פיהרט צו פימפעלס.

א גרויסע ראלע אין דער פארמירונג פון פימפעלס שפיעלט אויך די הויט פון'ם פערזאן. ביי מאנכע מענשען איז די הויט אזוי שטארק, זי האט אזא גרויסע ווידערשטאנדסקראפט געגען די מיקראבען, דאס די לעצטע קענען אויף קיין פאל ניט פאראור־זאכען קיין ענטצינדונג. ביי אנדערע מענשען איז די הויט אזא שוואכע דאס זי קען ניט אויסהאלטען דעם אנגריף פון די מיקרא־בען, און דיזע ליידען אם ערגסטען פון פימפעלס.

מאנכעס מאל באגעגענט מען פימפעלס ביי שוואכע, אפגע־צעהרט'ע מענשען און די ערקלערונג אין אזעלכע פעלע איז דאס

די פּימפּעלס עקזיסטירען דערפאַר וואָס דער מענש איז אין אַלגע־מיין אפּגעשוואַכט און זיין ווידערשטאַנדסקראַפט געגען מיקראָ־בען איז שטאַרק פאַרקלענערט. מען באַגעגענט אָבער אָפט פּימ־פּעלס אויך ביי יונגע געזונדע מענשען, אויף וועלכע עס איז אונמעגליך צו זאָגען, דאָס זייער ווידערשטאַנדסקראַפט איז אָפּגע־שוואַכט.

איז פאַרשטאָפּונג די אורזאַכע פון פּימפּעלס?

מאָגען פאַרשטאָפּונג איז ניט די הויפּט אורזאַכע פון פּימ־פּעלס, אָבער אין אַ פאַל וואו איינער ליידעט פון פּימפּעלס ווערען זיי ערגער, אויב ער האַלט ניט זיין מאָגען אין אָרדנונג. אַ ריי־נער, טעטיגער פאַרדייאונגס מעכאַניזם העלפט פיעל צו פאַר־לייכטערען די פּימפּעלס. אַלס אַ כלל קען מען זאָגען דאָס יעדע זאַך, וועלכע שוואַכט אָפּ די ווידערשטאַנדסקראַפט פון אַ יונגען מענשען, העלפט ברענגען פּימפּעלס און שטערט זיי אויסצוהיילען, און מאָגען־פאַרשטאָפּונג איז איינע פון די זאַכען וואָס שוואַכט אָפּ די ווידערשטאַנדסקראַפט פון אַ מענשען.

ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון פּימפּעלס?

דאָס איז איינע פון די שווערסטע אויפגאַבען, אין מאַנכע פּעלע פאַרשווינדען זיי אַליין אַזוי שנעל ווי דער באַטרעפענדער פּערזאָן פאַנגט אָן מעהר אַכטונג צו געבען אויף דער ריינליכקייט פון זיין געזיכט, אין אַנדערע פּעלע זיינען זיי אַזוי פאַר׳עקשן׳ט דאָס זיי בלייבען טראָץ דעם וואָס מען ווענדעט אָן אַלע מעגליכע מיטלען פון זיי פּטור צו ווערען.

אין באַהאַנדלען דיזע קראַנקהייט דאַרף מען פריהער מאַכען אַ גענויע אונטערזוכונג וועגען גאַנצען קערפּער פון דעם וועלכער האָט פּימפּעלס. אירגענד וועלכען פעהלער וואָס מען ענטדעקט דאַרף מען פאַרריכטען. אויב דער מענש ליידט פון בלוט־אַרמוט, אויב ער ליידעט פון אונפאַרדייאונג, אָדער פון פאַרשטאָפּונג, אויב ער

איז צו מאָגער אָדער צו פעט, אויב ער האָט צופיעל אָדער צו ווייניג עקסערסייז, דאַרף זיין פעהלער אין יעדען פאַל באַזונדער פאַרריכט ווערען.

עס איז ניטאָ קיין אַלגעמיינע באהאנדלונג וואָס זאָל גוט זיין פאַר יעדען מענשען, וועלכער ליידעט פון פימפּעלס. דאָס וואָס העלפט אין איין פאַל, וועט פיליייכט ניט העלפען אין א צווייטען.

די מעהרסטע מענשען וועלכע ליידען פון פימפּעלס, ליידען אין דערזעלבער צייט פון אונפאַרדייאונג אָדער באַרשטאָפּונג, אָדער פון בלוט־ארמוט, אָדער פון אַלעס צוזאַמען. די אַלע אייזען־מעדיצינען זיינען ווערטלאָז אין'ם פאַל פון בלוט־ארמוט און די פיעל אדווערטייזטע אָפּפיהר־מיטעל זיינען שעדליך אין פאַל פון מאָגען־קראַנקהייטען. א גענויע אונטערזוכונג מוז געמאכט ווערען אין יעדען פאַל באַזונדער און די באהאנדלונג מוז זיך צופּאַסען צו יעדען קראַנקען באַזונדער.

דאָס זעלבע איז דער פאַל מיט'ן עסען. אַלס א כלל איז גלייכער אויסצומיידען צוקער געבעקס, „קייקס" און נאשערייען. עס איז אויך גלייכער צו עסען וואָס ווייניגער פלייש, וואָס מעהר מילך און וואָס מעהר פרישע פרוכט און „ווערדזשעטייבעלס" (גרינ־צייג). אין פיעלע פעלע איז גלייכער אויך אויפצוגעבען דעם געברויך פון קאַפע. מען דאַרף אָבער אין זינען האָבען דאָס ניט פאַר אַלע מענשען וואָס ליידען פון פימפּעלס איז גוט דיזעלבע סאָרט שפּייז, און מאַנכע שפּייז־ארטיקלען וואָס זיינען שעדליך אין איין פאַל זיינען אונשעדליך אין א צווייטען פאַל. עקסערסייז אויף דער פרישער לופט און אָפטע בעדער זיינען גוט אין יעדען פאַל פון פימפּעלס.

די לאָקאַלע באהאנדלונג פון דער קראַנקהייט באַשטעהט אין האַלטען דאָס געזיכט ריין, אין עפענען די פימפּעלס, ארויסלאָזען די מאַטעריע וואָס האָט זיך אין זיי אָנגעזאַמעלט און סטימולירען די הויט. מיר וואָלטען ניט ראַטען אירגענד וועמען וועלכער ליי־דעט פון פימפּעלס צו טרייען זיין זיין אייגענער דאָקטאָר אין אַזאַ פאַל. אויב איהר קענט זיך ניט באַנוצען מיט דער הילף פון א דאָקטאָר, טוט פאָלגענדעס :

יעדען צווייטען אָבענד וואַשט דאָס פּנים מיט זעהר הייסע וואַסער אין וועלכע איהר וועט אריינטאָן אַן עס־לעפעל באָריק

עסיד צו א שיסעל פול מיט וואסער, דאן דריקט ארויס די מאטעריא פון די פימפעלס און דעם אונריינעם שטאף פון די בלעק־העדס. אויב איהר טוט דאס מיט די פינגער וויקעלט זיי ארום מיט א ריינע שטיקעל מערליע (גאוז), ווישט דאן אפ דאס פנים און רייבט איין אין דער הויט, אויף יעדען פימפעל עטוואס „באריק עסיד אינט־מענט" (די אפיציעלע פארמאקאפיע אינטמענט) וואס איהר קענט קריגען אין יעדען דראג סטאר.

אויב דאס אלעס העלפט ניט און די פימפעלס פארבלייבען פאר א לאנגע צייט, איז נויטיג זיך צו לאזען איינשפריצען אונטער דער הויט א „וועקסין" וואס ווערט געמאכט פון טויטע באצילען. אין פיעלע פעלע העלפט דאס שנעל פטור צו ווערען פון די פימפעלס.

וואס זיינען „לעבער־פלעקען"?

דאס זיינען לייכט ברוינע פינטלען אדער פלעקען אויפ'ן געזיכט. זיי זיינען די גרויס ווי א קליינע מטבעה (מינצע), אדער עטוואס גרעסער. זיי ערשיינען געוועהנליך אויפ'ן שטערען אדער אויף די באקען. פרויען ליידען דערפון מעהר ווי מענער, און מען זעהט זיי אם מערסטען ביי פרויען וועמענס הויט קאליר איז ברוינליך. דיזע פלעקען רופט מען „קלאאזמא".

ווארום הייסען זיי לעבער־פלעקען און פון וואנען נעהמען זיי זיך?

דעם נאמען „לעבער פלעקען" האבען דיזע פלעקען געקראגען, ווייל מען האט געדענקט דאס זיי שטאמען פון א געוויסע אונ־ארדנונג אין לעבער. עס איז שוין אבער לאנג באוויזען געווארען דאס זיי האבען מיט'ן לעבער גאר ניט צו טאן. מאנכע גלויבען דאס דיזע פלעקען קומען פון מאגען פארשטאפונג, אבער אויך דאס איז ניט אמת אין יעדען פאל.

די אמת'ע אורזאכע פון דיזע פלעקען איז נאך ניט באקאנט. אין מאנכע פעלע ערשיינען זיי ביי גאנץ געזונטע מענשען.

ווי אזוי קען מען פטור ווערן פון לעבער פלעקען?

די באהאנדלונג פון לעבער פלעקען, פונקט ווי די באהאנדלונג פון זומער־שפרינקלעך איז א זעהר ניט צופרידענשטעלענדע. אויב מען קען ענטדעקען א פעהלער אין קערפער, דארף דיזער פעהלער פארריכט ווערן. מיר ווייסען ניט פון קיין זיכערען מיטעל ווי אזוי מען קען דיזע פלעקען ארויסנעמען פון הינטער דער הויט.

וואס באדייטען איבעריגע האר אויפ'ן געזיכט פון א פרוי?

איבריגע האר אויפ'ן געזיכט פון א פרוי באדייטען בלויז דאס אויף די טיילען פון דער הויט וואו די האר וואקסען, געפינען זיך האר־ווארצלען. ווארום זיי זאלען דארטען זיין ווערענד ביי די מערסטע פרויען איז די הויט אויף יענע פלעצער ריין, איז ניט גענוי באקאנט. אין מאנכע פעלע קומט דאס אלס ירושה און פארגרעסערט זיך ווען די פרוי ווערט עלטער. אין מאנכע פעלע, נאך ערנסטע קראנקהייטען, קומען פאר געוויסע ענדערונגען אין דער הויט און האר פאנגען אן צו וואקסען אויף טיילען פון געזיכט וואו זיי האבען פריהער ניט געוואקסען. אין מאנכע פעלע איז עס א סימן דאס די „אווערים" ארבייטען ניט ווי עס דארף צו זיין.

ווי אזוי קען מען פטור ווערן פון איבעריגע האר אויפ'ן געזיכט?

דער איינציגער זיבערער מיטעל ווי פטור צו ווערען פון די איבריגע האר איז צו פארניכטען יעדען האר באזונדער דורך צושטערען דעם האר־ווארצעל מיט עלעקטריסיטי. דיזער פראצעס איז א לאנגזאמער, א קאסטבארער און דארף דורכגעפיהרט ווערען פון א ספעציאליסט אין זיין פאך, זאנסט קען מען פאראורזאכען מעהר שאדען ווי נוצען.

די נאָז.

צו וואָס דאַרפען מיר אונזער נאָז ?

אונזער נאָז געפינט זיך אויף אונזער פּנים ניט נאָר פון שעהנ־קייט וועגען און אויך ניט דאפיר אום מיר זאָלען זיך לאָזען פיהרען פאַר די נעז. די נאָז האָט צוויי זעהר וויכטיגע אויפגאַבען צו ער־פילען. ערשטענס, צו שמעקען און צווייטענס דורכצוזיפּען און אָנצואוואַרעמען די לופט וואָס מיר אָטעמען איידער דיזע לופט דערגרייכט אונזערע לונגען.

וואָס איז די וויכטיגסטע אויפגאַבע פון אונזער נאָז ?

פון די צוויי אויפגאַבען וואָס אונזער נאָז האָט צו ערפילען, שמעקען און דורכזיפּען און אָנוואַרעמען די לופט וואָס מיר אָטעמען איין, איז די צווייטע די וויכטיגסטע. שמעקען שפּיעלט אַ וויכטיגע ראָלע ביי נידעריגערע חיות, ווייל עס העלפט זיי צו דערשמעקען אַ שונא ווען יענער איז נאָך פון ווייטען. זייט מענשען האָבען זיך אָנגעפאַנגען צו ציוויליזירען האָבען זיי אויפגעהערט צו געברויכען פיעל זייער נאָז אויף צו שמעקען און דער חוש־הריח איז דאַרום ביי זיי גרינסטענטיילס אָפּגעשטאָרבען.

ווי אַזוי קען אונזער נאָז דערשמעקען געוויסע גערוכען ?

אין דער אויבערשטער טייל פון אונזער נאָז געפינען זיך פיי־נינקע גערוך נערוון וואָס ציהען זיך צום צענטער פון מאַרך וועל־כער האָט די אויפזיכט איבער'ן שמעקען. אַ גערוך באַשטעהט פון קליינינקע, פיינינקע טיילען פון דעם געגענשטאַנד וואָס פאַרשפּריי־טען זיך אין דער לופט ווען מאַנכע פון דיזע פיינע טיילעכלאַך נעהען אריין אין אונזער נאָז ווערען זיי אויפגעלעזט אין דער פייכט־קייט וואָס געפינט זיך דאָרטען, און אין דיזען אויפגעלעזטען צו־שטאַנד קומען זיי אין באַריהרונג מיט די דינינקע גערוך נערוון

אין דער אויבערשטער טייל פון אונזער נאָז. יענע טעלעגראַפירען גלייך צו זייער מאַרך צענטער וואָס זיי פיהלען און אין מאַרך צענ־טער ווערט דער גערוך אויסגעטייטשט.

האָט דאָס שמעקען פון דער נאָז אַ פּראַקטישען ווערטה פאַר'ן מענשען?

יא. זיצענדיג אין סאַמע פאָרענט פון אונזער געזיכט, מיט דער אָפענער טיהר פונקט איבער אונזער מויל, איז לייכט פאַר דער נאָז צו דערפיהלען דעם גערוך פון יעדע זאַך וואָס קומט צו נאָהענט צו אונזער מויל. די נאָז טעלעגראַפירט גלייך צום מאַרך וועגען דעם באַטרעפענדען גערוך און אין פאַל דער מאַרך איז ניט צופרידען דערמיט, קומט אָן זיין אָרדער ניט צו עסען אָדער צו טרינקען דעם באַטרעפענדען אַרטיקעל נאָך איידער די שפּייז באַריהרט אונזערע ליפּען.

אַ דאַנק דיזער וואַכזאַמקייט פון דער נאָז מיידען מיר אויס צו עסען פיעלע פאַרפוילטע, האַלב־אויפגעלעזטע שפּייז אַרטיקלען, ווייל דער שלעכטער גערוך פון דיזע אַרטיקלען דערגרייכט דורך דער נאָז צום מאַרך.

וואָס פּאַסירט אין אונזער נאָז ווען מיר ליידען פון אַ „קאָלד"?

אום צו קענען אָנוואַרעמען און דורכזיפּען די לופט וואָס מיר אָטעמען איין איז אונזער נאָז באַזאָרגט מיט אַ פייכטער, שליימי־גער אינערליכער הויט און מיט פיעלע, קליינע, פיינע האָר. דיזע הויט שפּיעלט די ראָלע פון אַ „סטיעם היט און פילטער פּלענט".

ווען מיר ליידען פון אַ „קאָלד" (פאַרקיהלונג), ווערט דיזער מעכאַניזם קאַליע. די צעלען וואָס פּראָדוצירען שליים ווערען אויפ־גערייצט, אָנגעשוואָלען און זיי פּראָדוצירען אַ געדיכטע, קלעפּיגע שליים פון וועלכע עס איז כמעט אונמעגליך פּטור צו ווערען דורך

שנייצען די נאָז. דער דורכגאַנג אין דער נאָז ווערט דאַן אַזוי פאַר־שפּאַרט דאָס די לופט קען ניט דורכגעהן.

אין דער פאַרשטאָפּטער נאָז איז דערוויילע אַ גאַנצער יום־טוב. די באַצילען וואָס געפינען זיך דאָרטען האָבען גענוג שפּייז און וואַרעמקייט און זיי פרעסען, זויפען און פאַרמעהרען זיך. דאָס פאַראורזאַכט אַ לאָקאַלע ענטצינדונג אין דער אינערליכער הויט פון אונזער נאָז. אין דער זעלבער צייט פּראָדוצירען די באַצילען געוויסע שעדליכע שטאָפען וואָס ווערען איינגעזאַפּט אין אונזער בלוט און מאַכען אונז קראַנק.

וואָס זיינען מאַנכע פון די שלעכטע פאָלגען פון אַ פאַרקעל־טונג („קאָלד")?

ניט קענענדיג אָטעמען דורך דער נאָז ווען מיר האָבען אַ „קאָלד" אָטעמען מיר דורכ'ן מויל. אונזער האַלז האָט ניט קיין ספּעציעלען מעכאַניזם אויף צו וואַרעמען און רייניגען די איינגע־אָטעמטע לופט, און די קאַלטע, מיט שטויב און מיקראָבען באַלאָ־דענע לופט קריגט אַ פרייען צוטריט צו אונזער האַלז און אונזערע לונגען, פאַראורזאַכענדיג פאַרשיעדענע האַלז און לונגען קראַנק־הייטען.

די גיפטען וואָס די מיקראָבען אַרבייטען אויס אין אונזער נאָז ווערען, ווי מיר האָבען שוין פריהער באַמערקט, איינגעזאַפּט אין אונזער בלוט און צופיהרט איבער'ן גאַנצען קערפּער, פאַראורזאַ־כענדיג אונז פאַרשיעדענע ערנסטע קראַנקהייטען.

ווי אַזוי קען מען זיך אויסהיטען פון „קאָלדס"?

מאַנכע מענשען ליידען פון אַ פעהלער אין דער אַרכיטעקטור פון זייער נאָז. ביי מאַנכע איז דאָס ווענטעל וואָס צוטיילט די אינערליכע עפענונג פון דער נאָז אויף צוויי טיילען אַזוי אויסגעבויגען, אָדער אַזוי אויסגעקרומט דאָס פון דער לייכטסטער ענדערונג אין דער בלוט צירקולאַציאָן אין זייער הויט, ווען זיי דערפיהלען

דעם לייכטסטען צוגלופט און דאָס בלוט פון דער הויט ווערט פאַר־טריבען אויף א ווײַלע אין די אינערליכע טיילען פון קערפּער, ווערט די אינערליכע הויט פון זייער נאָז אָנגעשוואָלען און די נאָזלעכער ווערען פאַרשטאָפּט. ביי מאַנכע מענשען וואַקסען געוויסע זאַכען אין דער נאָז וואָס דאַרפען דאָרטען ניט וואַקסען. און דאָס פיהרט אָפּט צו „קאָלדס". די איינציגע עצה פאַר אַזעלכע מענשען ווי פּטור צו ווערען פון זייערע קאָלדס איז צו לאָזען פיקסען זייער נאָז דורך אַן אָפּעראַציאָן.

די וואָס האָבען נאָרמאַלע נעז און קריגען אָפּט „קאָלדס", קענען זיך לייכט איינגעוואוינען אויסצוהיטען פון פאַרקעלטונג. געוועהנליך קריגען אַזעלכע מענשען א „קאָלד" פון א צוגלופט. זייער הויט איז ניט געוואוינט צו קעלט. די נערוועז וואָס געפינען זיך אין זייער הויט זיינען אַזוי „צובאַלעוועט" דאָס ביים קלענסטען ווינטעלע וואָס זיי דערפיהלען דערשרעקען זיי זיך. די אימפּולסען פון דיזע נערוועז פאַראורזאַכען א פּאַניק אין דעם טייל פון נערוועז סיסטעם וואָס קאָנטראָלירט די בלוט רעהרען. דאָס פאַרטרייבט דאָס בלוט פון דער הויט און פאַראורזאַכט אַן איבערפלוס פון בלוט אין די דינע רעהרען אין דער אינערליכער הויט פון דער נאָז. דיזע הויט ווערט אָנגעשוואָלען און דער רעזולטאַט איז — א „קאָלד".

וואָס דיזע מענשען דאַרפען טאָן אין צוגעוואוינען זייער הויט צו קעלט, אויסלערנען די נערוועז פון זייער הויט ניט צו זיין אַזעל־כע שרעקעדיגע פאַר קעלט און דאָס קען געטאָן ווערען דורך צוגע־וואוינען די הויט צו קעלט. דאָס דאַרף אָבער געטאָן ווערען לאַנג־זאַם און פאָרזיכטיג.

דער ערשטער וועג ווי דאָס צו טאָן איז צו זיין וואָס מעהר אויף דער פרישער לופט. איינגעוואוינען די הויט צו פרישע לופט שטאַרקט די הויט און גיט איהר א מעגליכקייט אויסצוהאַלטען אַלערליי ענדערונגען אין וועטער. די הויט פון פּנים איז אַלע מאָל אויף דער פרייער לופט און דיזע הויט קען דאַרום אויסהאַלטען קאַלטע לופט אפילו אין שטאַרקסטען פראָסט.

אָבער צוליעב סאָציאַלע און אַנדערע אורזאַכען קענען מיר ניט געהן נאַקעט. די גרעסטע טייל הויט פון אונזער קערפּער מוז בלייַ־בען פאַרדעקט און מיר דאַרפען דאַרום זעהן דאָס די קליידער וואָס מיר טראָגען זאָלען זיין וואָס לייכטער אום וואָס מעהר לופט זאָל

קענען צוקומען צו דער הויט. ספּעציעל איז עס דער פאַל ווינטער־צייט. דעם גאַנצען טאָג פאַרברענגען די מעהרסטע מענשען אין שעפּער, סטאָרס, פעקטאָריס אָדער אָפיסעס. די אַטמאָספערע אין דיזע פּלעצער איז אַ וואַרעמע, אַ זומערדיגע. דערצו נאָך טראָגען דיזע מענשען וואַרעמע ווינטערדיגע אונטערוועש. דער רעזולטאַט איז דאָס זייער הויט ווערט אַזוי אָנגעוואַרעמט און אָפּגעשוואַכט דאָס זיי ווערען זעהר עמפּפינדליך צו פאַרקעלטונג. די וואַרעמע טרוקענע לופט וואָס זיי אַטעמען אַ גאַנצען טאָג שאַדעט אויך דער אינערליכער הויט פון זייער נאָז און פאַרגרעסערט זייער עמפּפינדליכקייט צו קאָלדס.

דאָס בעסטע פאַר מענשען וואָס פאַרברענגען ווינטער זייערע טעג ניט אין דרויסען אויף דער פרייער לופט, איז צו טראָגען לייכטע קליידער און אָנטאָן וואַרעמע איבער קליידער ווען זיי געהען אַרויס אין גאַס אויף דער קעלט.

אויס דערזעלבער אורזאַכע איז אויך שעדליך איבערצוהייצען די צימערען אין וועלכע מען וואוינט. „סטיעם היט" (באַהייצונג דורך דאַמפּף) און פאַרמאַכטע פענסטער פאַראורזאַכען די „קאָלדס" און ניט די קעלט פון דרויסען. אַרום 70 גראַד פאַרענהייט איז די בעסטע טעמפּעראַטור פאַר דער וואוינונג. אַ העכערע טעמפּעראַטור שוואַכט אָפּ אונזער הויט און זעצט אונז אויס דער געפאַהר צו קריגען אָפט „קאָלדס".

אַן אויסגעצייכענטעס מיטעל ווי צו געוואוינען די הויט צו קעלט איז דורך קאַלטע בעדער. דער וואָס איז ניט געוואוינט צו קאַלטעס וואַסער קען אָנפאַנגען זיך צוגעוואוינען דורך ספּאָנדזשען יעדען פריהמאָרגען דעם קערפּער מיט קאַלטעס וואַסער. אַ האַנד, צום ביישפּיעל, ווערט פריהער אָפּגעוואַשען מיט קאַלטעס וואַסער און גלייך אָפּגעטריקענט מיט אַ האַנדטוך. נאַכהער ווערט די צווייטע האַנד אָפּגעוואַשען אויפ'ן זעלבען אופן, נאַכהער, די פּלייצעס, די ברוסט, דער בויך, א. ז. וו. ביז דער גאַנצער קערפּער ווערט אָפּגעוואַשען. נאָך אַזאַ „ספּאָנדזש" באָד איז נויטיג גוט דורכצורייבען דעם קערפּער מיט אַ טערקישען האַנדטוך ביז די הויט קריגט צוריק איהר רויטליכען קאָליר און מען פיהלט זיך וואַרעם. אויף אַזאַ אופן קען מען זיך ביסלעכווייז צוגעוואוינען צו

קאַלטע בעדער און די הויט ווערט צוגעוואוינט זיך ניט צו שרעקען פאַר פּלוצלונגע ענדערונגען אין וועטער.

פאַרשטאָפּונג (קאָנסטיפּיישאָן) איז אַן אויסגעצייכענטער אגענט פאַר קאַלדס און די וואָס ליידען פון מאָגען פאַרשטאָפּונג קריגען אַלס פרעמיום אָפטע „קאַלדס". אום אויסצומיידען פאַרקעל-טונג מוז דארום דער מאָגען געהאַלטען ווערען אין אָרדנונג.

עסען צופיעל פיהרט אָפט צו קאַלדס. דאָס זעלבע איז דער פאַל מיט צופיעל אַרבייט. ווען דער קערפּער איז מיעד און אויס-געמאַטערט איז זיין ווידערשטאַנדסקראַפט געגען די מיקראָבען פון „קאַלדס" זעהר שוואַך און ער איז דאַן אויסגעזעצט דער געפאַהר צו קריגען קאַלדס אָדער נאָך פיעל ערנסטערע קראַנקהייטען.

ווי אזוי קען מען פּטור ווערען פון א „קאַלד" גלייך ווי מען קריגט איהם?

ווען איינער דערפיהלט דאָס ער האָט אַ קאַלד, ווען ער פאַנגט אָן צו אָפט צו ניסען און פיהלט ווי די נאָז ווערט איהם פאַרלעגט און די אַנדערע סמנים פון אַ קאַלד מיט וועלכע כמעט יעדער איז באַקאַנט דאַרף ער טאָן פאָלגענדעס: אַזוי שנעל ווי נאָר מעגליך, יעדענפאַלס ניט שפּעטער ווי דעם ערשטען אָבענד ווען ער דער-פיהלט דעם קאַלד דאַרף ער זיך מאַכען אַ הייסע „מאָסטערד" (זע-נעפט) פוס באָד. אין יעדע גראָסערי און אין יעדען דראָג סטאָר קענט איהר קריגען געלען „מאָסטערד" (זענעפט). קויפט דאָס פאַר איינ׳גע סענט, און פאַר׳ן שלאָפען געהן טוט אריין אַ טהעע לעפעלע „מאָסטערד" אין אַ שיסעל הייסע וואַסער, אַזוי הייס ווי איהר קענט נאָר אויסהאַלטען. איהר קענט אויך אָנפאַנגען מיט לעבליכע וואַסער און האַלטען אין איין צוגיסען הייסע וואַסער ביז דאָס וואַ-סער אין שיסעל ווערט שטאַרק הייס. האַלט די פיס אין דיזער „מאָסטערד" באָד ביז זיי ווערען רויט, אַרום 10-15 מינוטען. טרי-קענט זיי דאַן גוט אָפּ און לעגט זיך גלייך שלאָפען. פאַר׳ן שלאָפען געהן טרינקט אויס אַ גלאָז הייסע לעמאָנאַדע. דעקט זיך גוט איין און זעהט דאָס עס זאָל קיין צוג-לופט ניט זיין אין צימער. דורך

דער נאכט וועט איהר זיך דורכשוויצען, א טייל פונ׳ם איבערפלוס פון בלוט וואס געפינט זיך אין די בלוט רעהרען פון נאז וועט אפ־געצויגען ווערען צו די פיס און איהר וועט אויפשטעהען אין דער פריה אהן א קאלד. דיזעס מיטעל מוז אבער אנגעווענדעט ווערען דעם ערשטען טאג פון קאלד, אזוי שנעל ווי מען דערפיהלט נאך די פארקעלטונג.

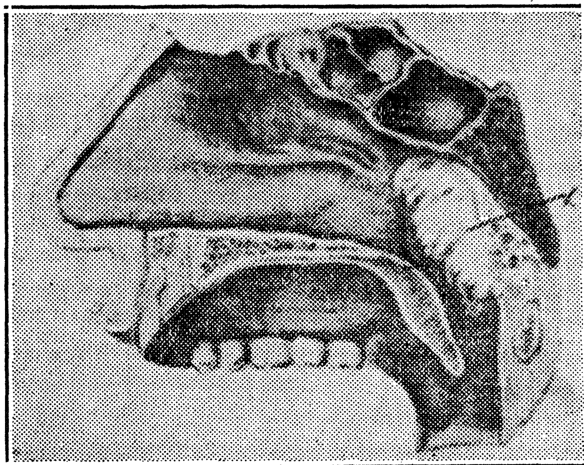
מענשען וואס ליידען פון קאלדס האבען קאלד־באצילען אין זייער נאז און ווען זיי ניסען אדער הוסטען פארשפרייטען זיי דיזע באצילען אויף אלעם און אלעמען וואס געפינען זיך ארום זיי. מען דארף דארום זיין פארזיכטיג אין אומגעהן מיט מענשען וואס ליידען פון א קאלד. ווען איינער האט א קאלד דארף ער האלטען א נאז טי־כעל פאר דער נאז ווען ער ניסט אום ניט צו פארשפרייטען די קאלד באצילען ארום זיך. איינער וואס ליידעט פון א „קאלד" טאר קיי־נעם ניט קושען ווייל דאס איז איינער פון די דירעקטע וועגען דורך וועלכע קאלד באצילען פארשפרייטען זיך פון איין מענשען צום אנ־דערען.

דער סך הכל פון דעם אלעמען איז דאס אום אויסצומיידען קאלדס מוז די נאז קודם כל זיין נארמאל. אונזער הויט דארף זיין צוגעוואוינט צו פרישע לופט, דאס קענען מיר אויספיהרען דורך זיין אזוי פיעל ווי נאר מעגליך אויף דער פרישער לופט; טראגען לייכטע קליידער און בלויז ווען אין דרויסען איז שטארק קאלט דארף מען טראגען ווארעמע אויבער רעק פאר דער צייט וואס מען איז אין גאס; ניט צופיעל איבערהייצען אונזערע וואוינונגען און די צימערען וואו מיר פארברענגען די גרעסטע טייל פון טאג; און דורך קאלטע בעדער. קעלט פאראורזאכט ניט קיין פארקעלטונג. עס איז די היץ און פארשטיקטע לופט וואס שוואכען אפ אונזער קערפער און מאכען אונז עמפפינדליך צו קאלדס. מיר מוזען אויך האלטען אונזער מאגען אין ארדנונג, ניט עסען צופיעל און ניט אר־בייטען אזוי שווער דאס אונזער קערפער זאל ווערען אויסגעמאטערט, און מיר דארפען זיך אויסהיטען פון כאפען א קאלד פון די וואס האבען איהם שוין.

קען מען אויסגלייכען קרומע אָדער פּלאַטשיגע נעזער?

מאַנכע „ספּעציאַליסטען" נעהמען זיך אונטער דאָס צו טאָן. עס איז אָבער זעהר צווייפעלהאַפט צו זיי קענען דורכפיהרען וואָס זיי פּאַרשפּרעכען. אַ לאַנגע נאָז קען מען מאַכען קורצער בלויז דורך אָפּשניידען אַ שטיקעל. מאַכען לענגער אַ קורצע נאָז קען מען בלויז דורך צוש קטוועקשןעאַלי אאערצט,מא קףבדטרחטהעעגאָןר בלויז דורך צושטוקעווען אַ שטיקעל. אויסגלייכען אַן אויסגעקרימטע נאָז קען מען דורך אָפּשניידען אַ שטיקעל פון איין זייט און צושטוקעווען צו דער צווייטער זייט.

די איינציגע גוטע רעזולטאַטען וואָס מיר האָבען געזעהען אין פּיקסען ביז, איז אין פּאַרריכטען פּלאַטשיגע נעז. אויב די הויט איז ניט צו שטייף פּאַרצויגען קען מען דורך אַריינשפּריצען „פּעראַפין" (אַזאַ וואַקס) אונטער דער הויט פּאַרריכטען די נאָז זי זאָל זיין װעניגער פּלאַטשיג.



עדענאָידס.

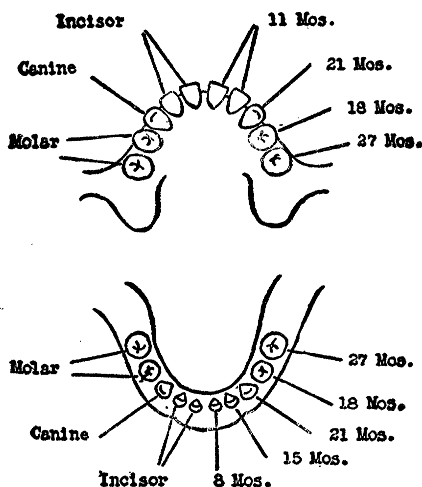
דאָם מויל.

?ווען דאַרף אַ קינד קריגען צייהן

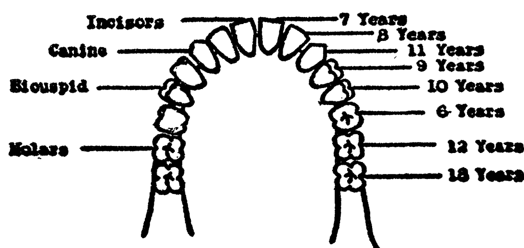
מיר דרוקען דאָ א בילד (דייעגראַם) פון דעם ערשטען סעט צייהן. דיעזער סעט בעשטעהט פון צוואַנציג צייהן און זיי ערשיינען אין דער אָרדנונג ווי עס ווערט אנגעצייגט אויפ'ן בילד.

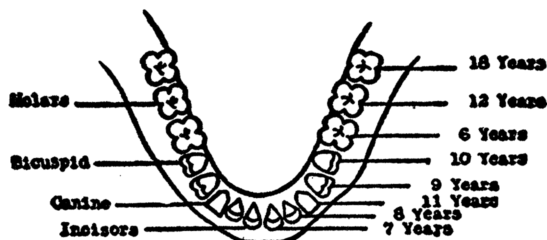
די ערשטע צייהן ערשיינען ווען דאָס קינד איז ארום 7 מאָנאַטען אלט. די לעצטע פון דיעזען סעט באַווייזען זיך ווען דאָס קינד איז 27 מאָנאַטען אלט.

דער צווייטער סעט צייהן באַשטעהט פון צוויי און דרייסיג צייהן און דיעזע וואַקסען ארויס פון די יאָהרען צווישען 6־טען און 15־טען יאָהר. דער לעצטער צאָהן, דער „שכל צאָהן" וואַקסט ארויס ארום 21־טען יאָהר.



דיזעס בילד צייגט אַ בילד פון די ערשטע אָדער „מילך־צייהן" אין די מאָנאַטען אין וועלכע זיי וואַקסען אויס.





דאָס איז אַ בילד פון די שטענדיגע צייהן מיט
די יאָהרען אין וועלכע זיי וואַקסען ארויס.

וואס איז „פייעריהע״?

„פייעריהע״ איז א קראנקהייט וואס קומט דערפון וואס מאטעריע זאמעלט זיך אן ארום דיווארצלען פון די ציינער; געוויסע מיקראבען כאפען זיך אריין ארום די ווארצלען פון די ציינער און גראבען לאנגזאם אונטער ניט נאר די ציינער נאר אויך דאס געזונד פון׳ם מענשען.

ווערט רהומאטיזם פאראורזאכט פון שלעכטע ציינער?

פיעלע דאקטוירים פארזיכערען דאס די אלע פעלע פון כראנישען רהומאטיזם, מיט אונבאשטימטע שמערצען אין די מוסקולען פון פארשיעדענע טיילען פון קערפער, און אין די פארשיעדענע שלעסער פון אונזערע גליעדער קומען דערפון וואס די גיפטען פון די מיקראבען וואס פאראורזאכען „פייעריהע״ ווערען איינגעזאפט אין אונזער בלוט. אין פיעלע פעלע האט טאקע פאסירט דאס מענשען זיינען באפרייט געווארען פון זייער רומאטיזם ווען זיי זיינען פטור געווארען פון זייער פייעריהע.

ווי אזוי קען מען פטור ווערען פון „פייעריהע״?

ערשטענס דארפען די שטארק קראנקע ציינער ארויסגעצויגען ווערען. פון די ציינער וואס זיינען נאך ניט שטארק קראנק דארף מען אפרייניגען דעם „טארטאר״ וואס זאמעלט זיך אן אויף די ציינער נעבען די יאסלעס (צאהן פלייש). אין די פלעצער וואס ענטהאלטען מאטעריא דארף אריינגעשפריצט ווערען „עמעטין״ אדער איפעקאק״. דער קראנקער דארף דאן געברויכען „פעראקסייד״ צו שוויינקען זיין מויל. דאס איז אבער נאך ניט גענוג. דער קראנקער דארף אויך קריגען „עמעטין״-איינשפריצונגען הינטער דער הויט פאר איניגע טעג נאכאנאנד, און נאך איניגע טעג רוה דארפען די איינשפריצונגען ווידערהאלט ווערען. צו

פארהיטען דאס די קראנקהייט זאל זיך ניט צוריק קעהרען דארף מען געברויכען א „מאוטה־וואש", עטוואס צו שווייגקען דאס מויל און דיעזער עטוואס זאל ענטהאלטען „איפעקאק". די באַהאנדלונג דארף אנגעפיהרט ווערען פון א דאקטאר צוזאמען מיט א דענטיסט.

פון וואס ווערט פאראורזאכט א שלעכטער גערוך פון מויל?

א שלעכטער גערוך פון מויל קען קומען פון שלעכטע צייהן, פון שלעכטע טאנסילס (מאנדלען), פון א שלעכטען מאגען, פון א שלעכטער נאז, אדער פשוט פון אן אומריין מויל.

וואס דארף מען טאן געגען א שלעכטען גערוך פון מויל?

אין יעדען פאל וואו עס הערט זיך א שלעכטער גערוך פון מויל דארף מען זוכען אויסצוגעפינען די אורזאכע פון'ם שלעכטען גערוך. די נאז, די צייהן און דער האלז מוזען אונטערזוכט ווערען; אויב דער מענש ליידעט פון פארשטאפונג מוז דיעזער צושטאנד פארריכט ווערען

אויב אלעס איז אין ארדנונג וועט דאס רייניגען די צייהן נאך יעדען מאלצייט און שווייגקען דאס מויל איניגע מאל א טאג מיט א גלאז וואסער אין וועלכע מען לעזט אויף איניגע קערענדלעך „פאטעסיום פערמענגענהייט" (Potassium Permanganate, (מען קען דאס קריגען אין יעדען דראג סטאר) העלפען אפצושאפען דעם שלעכטען גערוך.

וואס זיינען טאנסילס און וואס איז זייער אויפגאבע?

די טאנסילס (מאנדלען) זיינען צוויי קליינע געוויקסע וואס געפינען זיך בייביידע זייטען פון „טהויער" פון האלז. זייער אויפגאבע איז צו פארהאלטען אזוי פיעל ווי נאר מעגליך פון די מיקראבען וואס זוכען אריינצודרינגען אין האלז.

זיינען טאָנסילס געפעהרליך?

אזוי לאנג ווי די טאָנסילס ערפילען זייער אויפגאבע זיינען זיי ניט נאָר ניט שעדליך נאָר פארקעהרט, זיי זיינען העכסט נוצליך. אין פיעלע פעלע אבער ווערען די טאָנסילס אזוי אנגעזאפט מיט מיקראבען דאָס זיי ווערען פשוט'ע נעסטען פון מיקראָבען און אָנשטאָט צו העלפען, ווערען זיי פשוט א שטערונג פאר'ן קערפער.

פיעלע פעלע פון רהומאטיזם און פון פערשיעדענע הארץ־קראנקהייטען קומען דערפון וואָס דער מענש האָט אמאָל געליטען פון טאָנסילס. זיינע טאָנסילס זיינען געווען נעסטען פון מיקראָבען וועלכע האָבען א לאנגע צייט פראָדוצירט גיפטען און לאנגזאם פארגיפטעט דעם קערפער פון באטרעפענדען פערזאָן.

ווען און ווי אזוי דארף מען פטור ווערען פון טאָנסילס?

ווען די טאָנסילס זיינען אזוי גרויס דאָס זיי שטערען פריי צו אָטהעמען אָדער שלינגען, אָדער ווען זיי ווערען ענטצונדען, דארף מען פון זיי פטור ווערען. דער איינציגער וועג ווי אזוי פון זיי פטור צו ווערען איז דורך אויסשניידען זיי. דאס דארף אָבער ניט געטאָן ווערען אין דער צייט ווען זיי זיינען ענטצונדען. מען מוז אפווארטען ביז די ענטצינדונג געהט פאראיבער.

וואָס זיינען נאָז מאנדלען?

ביי מאנכע קינדער, וואקסט אָן אויף דער הינטערשטער וואנד פון האלז הינטער דעם ווייכען גומען (זעה בילד אויף זייט 62) א געוויקס פון זעלבען סאָרט ווי די האלז טאָנסילס.

זיינען נאָז מאנדלען שעדליך?

יאָ. זיי שטערען דעם קינד צו אָטהעמען דורך דער נאָז און דאָס קינד איז געצוואונגען צו אָטהעמען דורך'ן מויל. דאָס

פיהרט צו פארשיעדענע ניט־ווינשענסווערטע רעזולטאטען. די נאז פון קינד איז שמאל און אונענטוויקעלט, די נאז־לעכער זעהען אוים גלייך ווי אימיצער וואלט זיי צוזאמענגעפרעסט. דאס מויל איז שטענדיג אפען, ווייל ניט קענענדיג אטהעמען דורך דער נאז אטהעמט דאס קינד דורך'ן מויל. דער גומען איז הויך, שמאל און געוועלבט, די צייהן זיינען ווי צוזאמענגעפרעסט, דער גאנצער אויסדרוק פון פנים איז א נארישעוואטער. דאס קינד לייי־דעט אפט פון „קאלדם" און ווען עס וואקסט אויף האט עס א שמאלע, אונענטוויקעלטע ברוסט.

ווי אזוי קען מען פטור ווערען פון עדענאידם?

דער איינציגער וועג ווי אזוי פטור צו ווערען פון „נאז מאנד־לען" איז דורך אויסשניידען זיי. דאס קען געטאן ווערען אין דער זעלבער צייט ווען די מאנדלען פון האלז ווערען אויסגעשניטען.

פון וואנען נעהמט זיך די שפייעכץ אין אונזער מויל?

די שפייעכץ אין אונזער מויל ווערט געשאפען פון איינינע דריזען, (גלענדס) אין אונזערע באקען און אונטער אונזער צונג. קליינע קאנאלען פון דיעזע דריזען ציהען זיך צו אונזער מויל און פון דער אינערליכער הויט פוןביידע באקען און פון אונטער דער צונג גיסט זיך די שפייעכץ, אדער סלונע, דורך דיעזע קאנא־לען אין מויל אריין

צו וואס דארפען מיר די שפייעכץ?

„ביליג ווי א שפיי" איז א גלייכווערטעל וואס ציינט וואס פאר א קליינעם ווערטה מיר לייגען אויף אונזער שפייעכץ. מאנכע דענקען דאס די איינציגע אויפגאבע פון דיעזער פליסיגקייט איז צו מאכען מענליך פאר אונז אנצושפייען אימיצען אין פנים אריין, אדער גלאט שפייען אויף אלעם און אלעמען. אין דער אמת'ן שפיעלט די שפייעכץ א זעהר גרויסע ראלע אין אונזער לעבען.

די שפייעכץ העלפט וויכער מאכען די שפייז וואס מיר עסען. זי ענטהאלט געוויסע כעמישע שטאפען וואס העלפען פער־דייען א טייל פון'ם קראכמאל וואס געפינט זיך אין אונזער שפייז. זי העלפט צוזאמען האלטען די צוקייטע שפייז און מאכט מעגליך דאס ארונטערשלינגען פון די שפייז. די שפייעכץ העלפט אויך אויסוואשען דאס מויל און עם האלטען ריין.

וואס איז די אויפגאבע פון אונזער צונג?

אונזער צונג האט אייניגע אויפגאבען צו ערפילען. ערשטענס שפיעלט זי א גרויסע ראלע אלס א טייל פון אונזער שפראך־ארגאן. אהן דער צונג וואלט אונז געווען אונמעגליך צו ריידען. צווייטענס דיענט די צונג אלס שומר פאר דעם פערדייאונגס־מעכאניזם. אזוי שנעל ווי מיר נעהמען אריין אירגענד וועלכע שפייז אין מויל אריין פארזוכט די צונג דעם טעם פון דיעזער שפייז. ספעציעלע טעם פונקטען געפינען זיך אויף דער צונג און דיזע שיקען איבער דעם איינדרוק וואס זיי קריגען פון דער שפייז צום טעם־צענטער אין מארך און אויב יענער גלייכט ניט די שפייז קענען מיר זי ארויסשפייען איידער מיר צוקייען זי.

די צונג העלפט אייך אין דער ארבייט פון צוקייען די שפייז דורך דעם וואס זי טראגט איבער די שפייז פון איין זייט מויל צום אנדערען, פון איין סעט צייהן צום אנדערען ביז די שפייז ווערט גוט צוקיים. דאן העלפט די צונג ארונטערשלינגען די שפייז. אהן דער צונג וואלט אונז געווען אונמעגליך צו שלינגען.

קען מען אורטיילען פון דער צונג וועגען געוויסע קראנק־הייטען?

יא. א נעניטעם אויג פון א דאקטאר קען אונטער געוויסע אומשטענדען דערקענען פון דער צונג דאס עטוואס אין קערפער איז אויסער ארדנונג. די צונג איז א מסור און זי זאגט אוים אויך אנדערע זאכען ניט נאר דאס דער פארדייאונגס מעכאניזם איז אויסער ארדנונג.



די אויגען.

וואָס הייסט קורצזיכטיגקייט?

ווען אַ מענש קען ניט זעהן דייטליך סיידען דער געגענ־שטאַנד אויף וועלכען ער קוקט איז זעהר נאָהענט צו זיינע אויגען, רופט מען אזא מענשען „אַ קורצזיכטיגער" אָדער „איינער וואָס ליידעט פון קורצזיכטיגקייט".

וואָס הייסט וויטזיכטיגקייט?

וויטזיכטיגקייט איז פונקט דער געגענזאַץ פון קורצזיכטיג־קייט. אַ מענש וועלכער ליידעט פון וויטזיכטיגקייט קען זעהן דייטליך בלויז אזעלכע געגענשטענדע וואָס זיינען גאַנץ ווייט פון איהם. נאָהענטע געגענשטענדע קען ער ניט זעהן, סיידען ער שטרענגט זיך פיעל אָן.

וואָרום זיינען מאַנכע מענשען קורצזיכטיג?

אונזערע אויגען זיינען ווי צוויי רונדע „קוילען" אָנגע־פילט מיט אַ געוויסער געדיכטער פליסיגקייט. די שטראַהלען וואָס שפּיגלען זיך אָפּ פון'ם געגענשטאַנד אויף וועלכען מיר קוקען דרינגען דורך דאָס „טיהרעל" אין דער פאָדערשטער וואַנד פון אונזער אויג און סטימולירען (רייצען) געוויסע נערוועו אויף דער הינטערשטער וואַנד פון אויג, און יענע נערוועו שיקען איבער צום מאַרך דעם איינדרוק וואָס זיי קריגען. אין נאָרמאַלע אוי־גען איז די שטרעקע צווישען דער פאָדערשטער און דער הינ־טערשטער וואַנד פון אויג פון אַ באַשטימטער לענג. אויב דאָס אויג איז עטוואָס לענגער ווי ברייטער ווי עס איז דער פאַל מיט קורצזיכטיגע אויגען ווערט דיעזע שטרעקע צווישען דער פאָדערשטער און הינטערשטער וואַנד פון אויג גרעסער ווי אין אַ

נאָרמאַלעם אויג. די שטראַהלען קומען זיך דארום צוזאַמען ניט אויף דער הינטערשטער וואנד פון אויג נאָר אין פראָנט פון דער הינטערשטער וואנד פון אויג, און דאָס בילד אויף דעם אויג איז דארום אונקלאָהר.

קורצזיכטיגקייט קומט אין פיעלע פעלע בירושה. אין די מעהרסטע פעלע קומט עס פון געברויכען די אויגען צופיעל ביי אַן אָנגעשטרענגטער ארבייט וואָס מען האלט צו־נאָהענט צו די אויגען.

וואָס דארף מען טאָן אין פאַל פון קורצזיכטיגקייט?

אין פאַל פון קורצזיכטיגקייט וואָס קומט פון לענגליכע אויגען דארף מען אָנטאָן ברילען וואס זיינען דינער אין צענטער ווי ארום די ברעגעס. אזעלכע גלעזער „צושפרייטען" די שטראַהלען איידער זיי קומען אריין אין אויג און העלפען ברענגען דיעזע שטראַהלען „צו א פונקט" אויף דער הינטערשטער וואנד פון אויג.

ווארום זיינען מאַנכע מענשען ווייטזיכטיג?

ווייטזיכטיגקייט קומט דערפון וואָס די אויגען זיינען עט־וואס פלאַטשיג. די שטרעקע צווישען דער פאָדערשטער און הינ־טערשטער וואנד פון אויג איז דארום א קירצערע, און די שטראַה־לען וואָס שפיגלען זיך אפּ פונ'ם געגענשטאנד אויף וועלכען מ'קוקען קומען דארום „צו א פונקט" הינטער דער הינטערשטער וואנד פון אויג. אום צו קענען זעהן נאָהענטע געגענשטענדע מוזען די מוסקולען פון דער „לענזע" פון אויג זיך שטאַרק אנ־שטרענגען אום צוזאמענצוברייגען נעהענטער די שטראַהלען אזוי שנעל ווי זיי קומען אריין אין אויג. דער רעזולטאַט איז דאָס דיעזע מוסקולען ארבייטען צו שווער, דער מענש פיהלט א מיעדיג־קייט אין די אויגען, „קאָפּ שווינדעל" און אָפט א קאָפּ־וועהטאָג.

וואָס דאַרף מען טאָן אין פאַל פון ווייטזיכטיגקייט ?

אין פאַל פון ווייטזיכטיגקייט דאַרף מען טראָגעןברילען וואָס זיינען דיקער אין צענטער ווי ארום די ברעגעס. אזעלכע גלעזער ברייגגען צוזאַמען עטוואס נעהענטער די שטראַהלען וואָס שפּיגלען זיך אָפּ פון׳ם געגענשטאַנד אויף וועלכען מיר קוקען, איידער דיעזע שטראַהלען קומען אריין אין אונזער אויג. דער רעזולטאַט איז דאָס דיעזע שטראַהלען זיינען מעהר אויסגעבויגען איינע צו די אנדערע און זיי קוקען „צו א פונקט” אויף דער הינטערשטער וואַנד פון אויג. אזעלכע גלעזער נעהמען ארונטער די איבעריגע אָנשטרענגונג פון די אויגען מוסקולען, און די מיעדיגקייט און קאָפּ־שווינדעל פארשווינדעט.

וואָרום האָבען עלטערע מענשען שוואַכע אויגען ?

עלטערע מענשען ליידען פון ווייטזיכטיגקייט, אפילו ווען די פארמע פון זייערע אויגען איז א נאָרמאלע. אין דיעזען פאַל ווערט די ווייטזיכקייט פאראורזאכט דערפון וואָס די מוסקולען וואָס דארפען רעגולירען די דיקקייט פון דער לענזע און צוזאמענציהען די שטראהלען וואָס קומען אריין אין אויג פערלירען אויף דער עלטער א טייל פון זייער עלאסטיציטעט און ארבייטספעהיגקייט פונקט ווי אלע אנדערע מוסקולען פון קערפער. דער רעזולטאַט איז דאָס דער מענש ווערט אלץ מעהר און מעהר ווייטזיכטיג ביז ער קען מעהר ניט זעהן גאר קליינע געגענשטענדע.

וואָס פאַר א ברילען דאַרף אַן עלטערער מענש האָבען ?

אן עלטערערע מענש, ווען מען׳ס אויגען ליידען ניט פון קיין שום קראַנקהייט, אויסער פון אַלטקייט, נויטיגט זיך אין דיזעלבע ברילען ווי א ווייט־זיכטיגער מענש. די גלעזער פון אזעלכע ברילען דארפען זיין דיקער אין צענטער ווי ארום די ברעגעס.

וואָרום זיינען מאַנכע מענשען קאָסאָקע?

אונזערע אויגען זיצען ניט פעסט און אונבאַוועגליך אין אונזערע אויגען־לעכער נאָר זיי קענען זיך לייכט באַוועגען, מיט דער הילף פון געוויסע מוסקולען. דיעזע באַוועגונג קומט פאָר אויף אַזאַ אַרט גלייך ווי אין צענטער פון אויג וואָלט זיך געפינען אַן אַקס אַרום וועלכען יעדעס אויג קען זיך דרעהען.

די מוסקולען פון אויג קאָנטראָלירען די באַוועגונגען פון אויג פונקט ווי לייצעס קאָנטראָלירען די באַוועגונגען פון אַ פערד. איין מוסקול ציהט די פאָדערשטע זייט פון אויג (וואו עס געפינט זיך דער טויער דורך וועלכען די שטראַהלען גהען אַריין אין אויג) רעכטס, אַ צווייטער ציהט לינקס, אַ דריטער ציהט דאָס אויג אַרויף און אַ פיערטער — אַרונטער. דיעזע מוסקולען באַוועגען דאָס אויג אַרויף און אַרונטער, רעכטס און לינקס. דורך אַ קאָמבינאַציע פון מוסקולען קען דאָס אויג זיך באַוועגען ניט נאָר אויף דיעזע פיער ליניעס, נאָר אויך אין די ווינקלען. צום ביישפּיעל: ווען די מוסקולען וואָס באַוועגען דאָס אויג רעכטס און אַרויף אַרבייטען צוזאַמען באַוועגט זיך דאָס אויג צום רעכטען אויבערשטען ווינקעל.

די מוסקולען באַלאַנסירען איינע די אַנדערע און אַזוי לאַנג ווי אַלע זיינען געזונד ווערט דאָס אויג געהאַלטען גלייך און מען קען דאָס לייכט באַוועגען, קוים אבער ווערט איין מוסקעל פון אויג קראַנק אָדער פּאַראַליזירט ווערט די גלייכגעוויכט צושטערט. דער קראַנקער אָדער אָפּגעשוואַכטער מוסקול קען מעהר ניט ציהען דאָס אויג צו זיך. דער מוסקול וואָס געפינט זיך געגענאיבער זיין קראַנקען חבר ציהט דאָס אויג צו זיך מיט דער זעלבער קראַפט וואָס פריהער און דער רעזולטאַט איז אַז דאָס אויג ווערט אַריי־בערגעצויגען צו דער זייט פונ'ם געזונדען מוסקול. דאָס אויג קוקט דאַן קאָסאָקע אין יענער ריכטונג.

קענען קאָסאָקע אויגען פאַרריכט ווערען?

יאָ. דורך אַן אָפּעריישאָן. אין מאַנכע פעלע טשעפּעט מען צו דעם פּאַראַליזירטען מוסקול צו אַ געזונדען מוסקול וואָס איז

נעגענאיבער דעם קראנקען מוסקול. דיעזע צווייטע סארט אפע־ראציע פיהרט דערצו אז דאס אויג שטעהט גלייך און קען זיך ניט באוועגען אין דער ריכטונג פון די פאראליזירטע מוסקולען. דערפאר אבער איז דער מענש ניט מעהר קאסאקע.

פון וואנען נעהמען זיך אונזערע טרערען?

אין די אויבערשטע אויסערליכע ווינקלען פון די ביינער־קאסטענס אין וועלכע אונזערע אויגען זיצען, געפינען זיך צוויי קליינע דריזען וועמענ'ס אויפגאבע עס איז צו פראדוצירען א געוויסע פליסיגקייט וואס מיר רופען טרעהרען.

קליינע, דינינקע קאנאלען ציהען זיך פון דיעזע טרעהרען פעקטארים און עפענען זייערע מיילער הינטער די אויגען דעקלעך. דורך דיעזע קאנאלען גרייכען די טרעהרען אונזערע אויגען.

צו וואס דארפען מיר די טרערען?

די טרעהרען האבען א זעהר וויכטיגע אויפגאבע צו ערפילען. זייער אויפגאבע איז צו האלטען ריין די אויגען.

די לופט וואס רינגעלט אונז ארום איז פול מיט שטויב און ווען דער שטויב זאל זיך אנזאמלען אויף אונזערע אויגען וואלט עס אונז געשטערט צו זעהן דייטליך וואס עס טוט זיך ארום אונז. אום צו האלטען די אויגען ריין, שיקען די טרערען־אינזלען ארויס א שטענדיגען קליינעם שטראם טרערען. פון צייט צו צייט מאכען זיך צו אונזערע אויגען־דעקלעך (ווינקען) און יעדעס מאל וואס דאס פאסירט ווערען אונזערע אויגען אפגעוואשען מיט די טרעהרען און אלעם וואס האט זיך אנגעזאמעלט אויף די אויגען אין דיעזער קורצער צייט צווישען איין מאל ווינקען און אנדערען ווערט ארונטערגעוואשען.

וואָרום טרערען אונזערע אויגען ווען עטוואס פאלט אריין אין אויג?

דער פרעמדער געגענשטאנד וואס פאלט אריין אין אויג רייצט די נערוועו פון אויג. יענע ווילען דאס ניט ליידען און זיי

סטימולירען די נערוועז וואָס קאָנטראָלירען די טרערען אינזלען. די לעצטע ווערען שטאַרק טעטיג, פּראָדוצירען אַ גרויסע מאָס עקסטרא טרערען אין אַ פאַרזוך אַרויסצואוואַשען דעם פרעמדען געגענשטאַנד פון אויג.

וואָרום וויינען מיר ווען מיר זיינען טרויעריג?

די טרערען־אינזלען ווערען קאָנטראָלירט פון נערוועז און דיעזע שטעהען, דורכ'ן מאַרך, אין פאַרבינדונג מיט אַלע אַנדערע נערוועז פון קערפּער. אונטער געוויסע אומשטענדען ווערען דיעזע נערוועז סטימולירט און דער רעזולטאַט איז דאָס מעהר טרערען ווערען פּראָדוצירט און מיר וויינען.

וואָס ווערט פון אונזערע טרערען?

ווען די טרערען ערפילען זייער אויפגאַבע אויסצואוואַשען די אויגען ווערט אַ טייל פונ'ם וואַסער אויסגעדאַמפּפט און די איבעריגע ווערען אַוועקגעפיהרט דורך ספּעציעלע טרערען־קאַנאַ־לען וואָס געפינען זיך איןביידע זייטען פון אונזער נאָז.

ווען מיר וויינען, ווערען דיעזע טרערען־קאַנאַלען „איבער־שוואַומען", זיי זיינען צו קליין פאַר דעם עקסטרא גרויסען שטראָם און די טרערען וואָס קענען ניט אָפּלויפען דורך די טרערען־קאַנאַ־לען פילען אָן די אויגען און קייקלען זיך אַרונטער איבער אונזערע באַקען.

וואָס וואָלט געווען ווען מיר וואָלטען ניט געהאַט קיין טרערען?

ווען מיר וואָלטען ניט געהאַט קיינע טרערען וואָלטען אונ־זערע אויגען געווען טרוקען. שטויב וואָלט זיך אין זיי אַנגעזאַ־

מעלט און מיר וואָלטען ניט געקענט פון דעם לויז ווערען. זאכען וואָס וואָלטען אריינגעפאלען אין די אויגען וואָלטען דאָרטען פאר־בליבען, די אויגען וואָלטען ענטצונדען געווארען און מיר וואָל־טען זייער שנעל פארלוירען.

וואָס איז א „גערשטען"?

א „גערשטען" ווערט אנגערופען א געשווילעכץ אויפ'ן אויג־בערשטען אָדער אונטערשטען אויגען־דעקעל, ביים ברעג פון אויגען־דעקעל, פון וואנען די וויעס וואקסען ארוים.

פון וואנען נעהמט זיך א „גערשטען"?

א „גערשטען" ענטוויקעלט זיך דערפון וואָס מאטעריאַ־שאַפענדע מיקראָבען וועלכע געפינען זיך אויף דער הויט כאַפען זיך אריין אין א דריזע וואָס קומט זיך צוזאמען מיט איינע פון די האָר קאנאלען. דיעזע מיקראבען פאראורזאכען אן ענטצינדונג און א געשווילעכץ. דיעזע געשווילעכץ און ענטציגדונג רופט מען א גערשטען.

ווי אזוי קען מען זיך אויסהיטען פון קריגען א „גערשטען"?

ריינליכקייט, וואשען די הויט פון גאנצען קערפער, און ספעציעל די הויט פון געזיכט און פון די ברעמען און אויך וואשען די וויעס יעדען טאָג העלפט צו פארהיטען מיקראָבען זאָלען זיך ניט אריינכאפען דורך די שפארינעס פון וואנען די האָר פון די וויעס וואקסען ארוים. מאנכע מענשען שיינען צו ליידען פון אָפטע „גערשטענס" אָבוואָהל זיי האלטען זייער הויט פאר־העלטניסמעסיג ריין. ביי אזעלכע מענשען מוז די ווידערשטאנדס־קראפט פון קערפער געגען מיקראָבען זיין זעהר א שוואכע און אזוי ווי עס איז כמעט אונמעגליך צו האלטען די הויט אבסאלוט פריי פון מיקראָבען קענען זיי ניט אויסמיידען אָפטע גערשטענס. אזעלכע מענשען נויטיגען זיך אין אלגעמיינע באהאנדלונג. זיי דארפען שטאַרקען זייער קערפער דורך בעסערע שפייז, מעהר

פרישע לופט און פאסענדע קערפערליכע באוועגונגען (עקסערסייזעס). זיי דארפען אויך פון צייט צו צייט וואשען די הויט פון זייער געזיכט מיט באריק עסיד וואסער אדער אן אנדער מילדען „אנטיסעפטיק".

וואס דארף מען טאן ווען מען האט א „גערשטען"?

באלד ווי דער „גערשטען" פאנגט זיך אן צו ענטוויקלען, ווענדען הייסע, נאסע קאמפרעסען העלפען ער זאל וואס גיכער פארטיג ווערען. א שטיקעל מערליע אדער קאטען איינגעטונקט אין הייסע וואסער אדער א פלאסטער פון לינען־זוימען (פלעקס־סיעד), פארלייכטערט די שמערצען און „מאכט אויך פארטיג" דעם גערשטען. אזוי שנעל ווי מען באמערקט די אנוועזענהייט פון מאטעריא דארף מען דעם גערשטען עפענען דורך ארויסשלעפען דעם האר פון דער וויע אויף דעם פלאץ וואו דער גערשטען געפינט זיך, אדער דורך איינשניידען. עס איז פיעל גלייכער און עס לוינט זיך בעסער צו לאזען באהאנדלען דעם גערשטען פון א דאקטאר. עס איז אפילו א קלייניגקייט וואס לאזט געוועהנליך נאך זיך קיינע שלעכטע רעזולטאטען. אין אויסנאהמס פעלע קען אבער פון א גערשטען זיך ענטוויקלען עטוואס מעהר ערנסטעס און קיינער קען ניט זיין באווארענט דאס זיין פאל וועט ניט זיין איינער פון די אויסנאהמס פעלע.

ווען דער גערשטען ווערט געעפענט דארף מען די אויגען־דעקלעך ווי אויך די ברעמען און די וויעס אפט וואשען מיט א מילדער „אנטיסעפטיק" וואסער ווי באריק עסיד וואסער.

וואס איז א קאטאראקט (בעלמע)?

א „קאטאראקט" איז א פערדונקלונג פון די „לענז" אדער גלעזעל וואס געפינט זיך אין פראנט פון אונזער אויג. אויב איהר האט אמאל זיך צוגעקוקט צו א פאטאגראפישע קאמערא האט איהר זיכער באמערקט דאס אין פראנט פון דער קאמערא געפינט זיך א גלאז דורך וועלכע עס געהען דורך אלע שטראהלען איידער זיי קומען אין דער קאמערא. עהנליכע גלעזער, אדער

„לענזעס" געפינען זיך אין פראָנט פון אונזערע אויגען. ווען א טייל פון א לענז אָדער די גאַנצע לענז ווערט פערדונקעלט רופען מיר עס א „קאַטאַראַקט". די אורזאַכען פון אַזעלכע פאַרדונקלונגען זיינען פיעלע און פאַרשיעדענע, און די אויסזיכטען פון דעם קראַנ־קען זיינען ניט אין אַלע פעלע גלייך. ווען די „לענז" ווערט פאַר־דונקעלט קען דער פערזאָן ניט זעהן פונקט ווי מען קען ניט זעהן דורך א פאַררויכערטער שויב. אַזאַ צושטאַנד קען דאַרום פיהרען צו פאַלשטענדיגע בלינדקייט. אין פיעלע פעלע איז מעגליך דורך אַן אָפעראַציע אין גאַנצען ארויסצונעהמען די „לענז" פון אויג. די לענז איז ניט אַבסאָלוט נויטיג צום זעהן. אויב דיעזע אָפעראַציאָן ווערט דורכגעפיהרט פון אַן ערפאַהרענעם אויג־כירורג איז די געפאַהר ניט גרעסער ווי פון אַן אַנדער ערנסטער אָפעראַציאָן.

איז עס אמת דאָס מאַנכע מענשען דערקענען ניט קיינע קאָ־לירען?

יאָ. עס זיינען דאָ פיעלע מענשען, וואָס זיינען בלינד צו געוויסע קאָלירען. ווערהענד אַנדערע קענען ניט דערקענען קיינע קאָלירען אויסער דעם קאָליר גרוי.

איז קאָליר בלינדהייט א קראַנקהייט?

יאָ. קאָליר בלינדקייט איז אַ קראַנקהייט פונ'ם זעה נערוו. אונזער זעה־נערוו באַשטעהט פון פיעלע פעדים און ווי מאַנכע באַהויפטען האָבען מיר א באַזונדערע נערוו־פאָדים פאַר יעדען קאָליר. אין מאַנכע פעלע ווערען געוויסע נערוו־פעדים באַשע־דיגט אָדער אין גאַנצען פאַרניכטעט און דער מענש קען דאַן ניט דערקענען די קאָלירען פאַר וועלכע די נערוו־פעדים זיינען פאַר־ניכטעט געוואָרען.

זיינען פיעלע מענשען בלינד צו קאָלירען?

איינער פון יעדע פינף און צוואַנציג מענער און איינע פון יעדע פיער הונדערט פרויען זיינען בלינד צו געוויסע קאָלירען. די

צאָהל מענשען וואָס זיינען אין גאַנצען בלינד צו קאָלירען איז פיעל קלענער.

וואָס זיינען די אורזאַכען פון קאָליר בלינדהייט ?

די אורזאַכען פון קאָליר בלינדקייט זיינען פיעלע. אין מאַנכע פעלע איז עס אַ געבורט־פעהלער. דער מענש ווערט גע־בוירען קאָליר־בלינד, נאָר ער ווייסט עס ניט אַ לאַנגע צייט ביז ער געפינט עס אויס דורך אַ צופאַל. אין אַנדערע פעלע איז עס אַ רעזולטאַט פון אַ קראַנקהייט אין זעה־נערוו. אַזאַ קראַנקהייט קען פאַראורזאַכט ווערען דורך טרינקען צופיעל שנאַפּס און רויכערען צופיעל טאַבאַק. אלקאָהאָל און טאַבאַק זיינען צוויי גיפטען וואָס זיינען זעהר שעדליך פאַר די זעה־נערוון און זיי פאַראורזאַכען ניט נאָר קאָליר בלינדקייט נאָר זיי באַשעדיגען אויך די אויגען אויף אַנדערע אופנים. קאָליר־בלינדקייט איז אויך אָפטמאָל אַ רעזולטאַט פון אַ וואונד אין קאָפּ.

ווען קאָליר־בלינדקייט קומט פון אַלקאָהאָל קען דער פּער־זאָן אונטערשיידען קאָלירען ווען ער האַלט זיי נאָהענט צו די אויגען, אָבער ער קען זיי ניט אונטערשיידען ווען ער האַלט זיי פון וויטען.

אויף וועלכע קאָלירען זיינען מענשען אַם מעהרסטען בלינד ?

רויט און גרין זיינען די קאָלירען אויף וועלכע מעהר מענשען זיינען בלינד ווי אויף די אַנדערע קאָלירען. דאָס הייסט די מעהרסטע קאָליר־בלינדע מענשען קענען ניט זעהן די קאָלירען רויט און גרין.

ווי אַזוי זעהען קאָלירען אויס צו אַ קאָליר־בלינדען ?

די קאָלירען וועלכע אַ מענש קען ניט אונטערשיידען ערשיי־נען פאַר איהם אַלס גרוי. די וואָס קענען ניט זעהן רויט און גרין, זעהען דיעזע קאָלירען אַלס גרוי, וועהרענד די אַנדערע קאָלירען זעהען זיי פונקט ווי אַלע אַנדערע מענשען. פאַר די וואָס זיינען אין גאַנצען קאָליר־בלינד ערשיינט אַלעס אין אַ גרויען קאָליר.

ווי אזוי קען מען דערקענען צי א מענש איז קאליר בלינד?

עס איז זעהר לייכט צו דערקענען צי א מענש איז קאליר בלינד אדער ניט. די פראבע באשטעהט אין דעם וואס מען גיט דעם באטרעפענדען פערזאן איינציגע פעקלעך וואלענע פעדים פון אלערליי קאלירען, מען קלייבט אויס פאר איהם א פעקעל גרינע פעדים און מען הייסט איהם אויסקלייבען א פעקעל פעדים פון זעלבען קאליר. אויב ער איז בלינד צום גרינעם קאליר וועט ער אויסקלייבען א פעקעל גרויע אדער גרינע פעדים אדער ביידע צוזאמען. אויב ער איז בלינד אויך צום רויטען קאליר וועט ער אויסקלייבען אויך א רויטען פעקעל און ער וועט פארזיכערען דאס די דריי פעקלעך פעדים, די רויטע, די גרינע און די גרויע זיינען פון זעלבען קאליר. אויב ער איז אין גאנצען קאליר בלינד וועט ער ערקלעהרען דאס אלע פעקלעך פעדים זיינען פון זעלבען קאליר און דער קאליר איז גרוי.

איז קאליר בלינדהייט א גרויסער פעהלער?

יא. די קאלירען רויט און גרין ווערען זעהר פיעל באנוצט אלס סיגנאלען אויף אייזענבאהנען און שיפען, און מענשען וועלכע זיינען קאליר בלינד וואלטען געקענט פאראורזאכען גרויסע אונגליקען דורך ניט דערקענען די אנגעגעבענע סיגנאלען.

קען מען אויסהיילען קאליר בלינדהייט?

וואו די קאליר בלינדהייט איז א געבורט פעהלער איז אונמעגליך עס צו קורירען. וואו עס קומט פון אלקאהאל אדער טאבעקא איז מעגליך טיילווייז צו פעררריכטען דעם פעהלער אויב מען פאנגט אן באצייטענס צו פאררריכטען דעם פעהלער איידער דער שאדען צו די זעה-נערווען איז אונפאררריכטבאר. די טריט-מענט באשטעהט אין אויפהערען צו געברויכען אלקאהאל און טאבאק און אין טרייען צו ערלערנען די קאלירען אויפ'ס ניי, פונקט ווי א קליין קינד לערענט זיי צום ערשטען מאל.

קאפ שמערצען און אַנדערע שמערצען.

ווי אזוי ווערען שמערצען פאראורזאכט?

שמערצען ווערען פאראורזאכט דורך דעם וואָס מאנכע נער־ווען ווערען באריהרט אויף אַן אופן וואס איז פאר זיי אונאנגע־נעהם. אויב זיי ווערען צוגעדריקט, גערייצט אָדער אויף אירגענד וועלכען אופן געשטערט צו טאָן זייער ארבייט ווי געהעריג איז. יעדעס מאָל וואס מיר פיהלען שמערצען איז איינער פון אונזערע נערוועז אָנגעגריפען. אויסער די נערוועז איז אונזער קערפער געפיהללאָז, און קען דארום קיינע שמערצען ניט פיהלען.

וואו געפינען זיך אונזערע נערוועז?

די נערוועז זיינען פארשפרייט איבער'ן גאנצען קערפער פונקט ווי די צווייגען פון א פיעל פארצווייגטען בוים. דער צענ־טער פון אלע נערוועז איז אונזער מארך. פון מארך ציהט זיך דער רוקען־מארך, וואס קען פארגליכען ווערען צום שטאַם פון א בוים, און פון דיעזען רוקען־מארך ציהען זיך צווייג־נערוועז צו אלע טיילען פון קערפער. עס איז ניטאָ כמעט קיין איין טייל פון אנדערע זיינען ספעציעל אויף צו פיהרען איינדריקע וואס מיר אונזער נערוועז־סיסטעם.

זיינען אלע נערוועז גלייך?

ניין. מאנכע נערוועז פיהרען איינדריקע צום מארך, מאַנכע פיהרען אָרדערס פון מארך צו די פארשיעדענע טיילען פון קער־פער. מאנכע נערוועז פיהרען די איינדריקע פון היץ און קעלט, אנדערע זיינען ספעציעל אויף צו פיהרען איינדריקע וואָס מיר קריגען דורך באריהרען געוויסע זאכען. עס זיינען דאָ באשטימטע סעטס נערוועז פאר יעדע אויפגאבע פון אונזער נערוועז־סיסטעם.

וואו און ווי אזוי פיהלען מיר שמערצען?

די שמערצען פיהלען מיר אין מארך, ניט אויף דעם פּלאץ וואו עס טוט אונז וועה. ווען מיר קריגען א וואונד אָדער אן ענטצינדונג אויף א געוויסען טייל פון קערפּער ווערען די שמערץ־נערוועז פון יענעם טייל פון קערפּער אָנגעריהרט. דיעזע נערוועז שיקען איבער זייערע איינדריקע צום מארך און אין מארך ווערען דיעזע איינדריקע אויסגעטייטשט. דער טהייל פון קערפּער אויסער די נערוועז איז שמערצלאָז. די נערוועז זעלבסט דיענען בלויז אלס טעלעגראף דראָטען איבער וועלכע געוויסע איינדריקע ווערען איבערגעשיקט צום מאָרך. אין מארך געפינט זיך דער צענטער וואו דיעזע איינדריקע ווערען אויסגעטייטשט און פאר־שטאַנען.

וואָס באַדייטען שמערצען?

שמערצען באַדייטען דאָס ערגעץ־וואו אין קערפּער איז עפּ־וואָס אויסער אָרדנונג. אין די מעהרסטע פעלע איז די אונ־אָרדנונג אויפ'ן פּלאץ וואו מען פיהלט די שמערצען, אין מאנכע פעלע איז די אונארדנונג אויף א גאנץ אנדער טייל פון קערפּער, ניט דארטען וואו מען פיהלט די שמערצען.

וואָס איז דאָס בעסטע מיטעל צו שטילען שמערצען?

דאָס בעסטע מיטעל צו שטילען שמערצען איז צו באַזייטיגען די אורזאכען וואָס פאַרשאפען די שמערצען. דאָס איז אויך דער זיכערסטער וועג ווי אזוי פון די שמערצען פּטור צו ווערען אויף שטענדיג. היץ, טרוקענע אָדער נאסע, העלפט צו שטילען שמער־צען אויף א ווײַלע.

זיינען „דראָגס" גוט צו שטילען שמערצען?

ניין. עס זיינען דאָ דראָגס וואָס קענען שטילען שמערצען דורך באַטויבען דעם צענטער אין מארך וואס פיהלט די שמערצען.

אבער דיעזע באַטויבונג האַלט ניט אָן זעהר לאַנג און אזוי ווי די אורזאַכע פון די שמערצען איז ניט באַזייטיגט געוואָרען פיהלט מען נאָכהער די שמערצען פיעל שטאַרקער ווי פריהער. אין דער זעלבער צייט זיינען אַלע באַטויבענדע „דראָגס" שעדליך פאַר'ן קערפּער.

איז קאָפּ־וועהטאָג אַן ערנסטע קראַנקהייט?

קאָפּ־וועהטאָג, אַן און פאַר זיך, איז ניט קיין קראַנקהייט, נאָר א סמן, א סיגנאַל, דאָס עטוואַס אין קערפּער איז אויסער אָרדנונג. א קאָפּ־וועהטאָג באַגלייט אירגענד וועלכע אונאָרדנונג אין קערפּער, וואו די אונאָרדנונג זאָל ניט זיין; וועלכע טייל קערפּער עס זאָל ניט ליידען, לאָזט אונז דער קערפּער דאָס וויסען דורך א קאָפּ־וועהטאָג.

פון וואַנען נעהמען זיך קאָפּ־שמערצען?

א קאָפּ־וועהטאָג ווערט פאַראורזאַכט ווען דער נערווען־סיסטעם ווערט אויף אירגענד וועלכען אופן געררייצט. ספּעציעל ביי פרויען, וועמענ'ס נערווען סיסטעם איז אַלס א כלל פיעל עמפּפינדליכער ווי ביי מענער, קען א קאָפּ־וועהטאָג פאַראורזאַכט ווערען פון טרויער, פון וויינען, פון קריעגען זיך מיט א שכנה, פון הערען דאָס איהר נייע קלייד האָט ניט שטאַרק אויסגענומען, פון זעהען א צו־טראַגישע סצענע אין א טעאַטער, אָדער פון אירגענד וועלכע אורזאַכע וואָס רייצט איהרע נערווען.

א זעהר אָפטע אורזאַכע פון קאָפּ־וועהטאָג איז ניט גענוג שלאָף. אין צייט ווען מיר זיינען וואַך זיינען אונזערע נערוו־צעלען שטענדיג אַקטיוו, זיי האַלטען אין איין אַרבייטען, און ווי אין'ם פאַל פון די אנדערע צעלען פון קערפּער, ווערען אויך די נערוו־צעלען אויסגעמאַטערט. געוויסע אָפּפאַל מאַטעריאַלען ווערען פּראָדוצירט אין פאַרלויף פון טאָג און וועהרענד מיר שלאָפען

ווערען דיעזע אונריינע מאטעריאלען אויסגערייניגט דורך'ן בלוט און די נערוו־צעלען האָבען א געלעגענהייט צו פאררריכטען דעם שאדען וואס זיי האָבען געליטען פון א גאנצען טאָג ארבייט.

אויב מיר שלאָפען ניט גענוג האָבען די נערוו־צעלען קיין צייט זיך אויסצורוהען, צו פאררריכטען זייער שאָדען אָדער אויס־רייניגען זייערע אשעם. אויב מיר דערשלאָפען ניט א לענגערע צייט פאנגען אונזערע נערוו־צעלען אָן צו ליידען און זיי לאָזען אונז דאָס גלייך וויסען דורך א קאָפּ־וועהטאָג.

א זעהר אפטע אורזאכע פון קאָפּ־וועהטאָג איז פארשטאָפּונג. אויב דער אפפאל פון אונזער שפייז פארבלייבט צו לאנג אין אונזערע קישקעס, ווערען פראדוצירט פון דיעזען אָפפאל געוויסע זעהר גיפטיגע מאטעריאלען. דיעזע גיפטען ווערען טיילווייז איינגעזאפט אין אונזער בלוט און צופיהרט איבער'ן גאנצען קער־פער. א טייל פון די גיפטען גרייכען אונזערע נערוו־צעלען און ברענגען זיי שאָדען. די נערוו־צעלען ווילען דאָס ניט ליידען און זיי לאָזען זייער פראָטעסט הערען דורך א „מארך־שפאלטענדען" קאָפּ־וועהטאָג.

מיעדיגקייט פון צו שווערע ארבייט, גייסטיגע אדער פיזישע, פאראורזאכט אָפט קאָפּ־שמערצען. וויסענשאפטס־לייטע האָבען שוין לאנג אויסגעפונען דאָס ווען אונזערע מוסקולען ארבייטען ווערען א טייל פון די מוסקול־צעלען אָפּגענוצט און פארוואנדעלט אין געוויסע אָפפאל מאטעריאלען. דיעזע מאטעריאלען זיינען שעדליך פאר'ן קערפּער. אויב מיר ארבייטען צו לאנג אָדער צו שווער זאמעלט זיך אָן א גרויסע מאָס פון דיעזע שעדליכע מאטע־ריאלען, אדער „מיעדיגקייטס גיפט", ווי זיי ווערען גערופען. א טייל פון דיעזע גיפטען ווערען איינגעזאפט אינ'ם בלוט, ווערען צופיהרט איבער'ן קערפּער, גרייכען אונזערע נערוו־צעלען, און דער רעזולטאַט איז א פראָטעסט פון די נערוון אין דער פארמע פון א קאָפּ־וועהטאָג.

א קאָפּ־וועהטאָג איז זעהר אפט דער רעזולטאט פון זיין אין א פארשטיקטען צימער, אדער אין אירגענד וועלכען פלאץ וואוהין עס קומט ניט צו גענוג פרישע לופט.

די לופט וואָס מיר אָטעמען איין דארף ענטהאלטען אין א

געוויסע מאָס זויער־שטאָף (20 פראָצענט), דיעזער זויער־שטאָף ווערט אויפגענומען אין אונזער בלוט און צופיהרט צו אלע צעלען פון קערפער. די לופט וואס מיר אטעמען אויס ענטהאלט וויי־נער זויער־שטאָף, וויל א טייל פונ'ם זויער שטאָף אין דער לופט האָט אונזער קערפער פארברויכט. אום די לופט וואס מיר אטעמען איין זאָל שטענדיג ענטהאלטען די זעלבע מאָס (20 פראָצענט) זויער־שטאָף מוזען מיר דארום האָבען א שטענדיגען צופלוס פון פרישע לופט. אויב מיר געפינען זיך אין א צימער וואו טיהר און פענסטער זיינען פארשפארט קען קיין פרישע לופט צו אונז ניט צוקומען. מיט יעדען מאָל וואָס מיר אטהעמען פארברויכען מיר א טייל פונ'ם זויער־שטאָף און מיר שיקען אויך ארויס אין דער לופט געוויסע אונריינע שטאָפען וואָס מיר אטהעמען אויס. אויב מיר געפינען זיך א לענגערע צייט אין אזא צימער פאנגען מיר אן איינצואָטעמען די אונריינע לופט. די רויטע קייקעלעך פון אונזער בלוט קריגען ניט גענוג זויער־שטאָף און קריגען צופיעל פון די אנדערע שטאָפען וואָס זיי האָבען אליין ארויסגעפיהרט פון קערפער. דאָס וואס זיי קריגען, דאס צופיהרען זיי צו אלע צעלען פון קערפער און אויך צו די נערוו־צעלען. די לעצטע ווילען דאָס ניט ליידען און זיי ווארנען אונז דורך א שטארקען קאָפ־וועהטאָג מיר זאָלען זוכען מעהר פרישע לופט.

צופיעל שפייז, אָדער בעסער געזאגט פרעסען צופיעל פאר־אורזאכע אפט קאָפ־שמערצען. דאָס איז דערפאר וואס אונזער קערפער קען ניט אזוי גיך פטור ווערען פון די צופיעל שפייז. די שפייז בלייבט ליגען לאנג אין די קישקעס און מיר האָבען שוין פריהער געזעהן ווי אזוי די נערוון פראטעסטירען געגען אזא אויפפיהרונג.

הונגער איז זעהר אָפט אן אורזאכע פון קאָפ־שמערצען. ווען דער מאָגען איז לעדיג און די ווענד פון מאָגען ציהען זיך צוזאמען „דערפיהלען די נערוון די פוסטקייט”. אויב דאס האלט אן א לענגערע צייט לאזען אונז די נערוון וויסען דורך א שטארקען קאָפ־וועהטאָג דאָס עס איז שוין צייט צו עסען.

ווען איינער שטרענגט צופיעל אָן די מוסקולען פון די אויגען, דורך קוקען צופיעל אויף מואווינג פיקטשורס, לעזען צופיעל ביי

א שלעכטער ליכט קליינע בוכשטאבען, אדער אויף אירגענד וועל־
כען אנדערען אופן באקלאגען זיך דיעזע מוסקולען פאר'ן מארך
און יענער לאזט אונז וויסען דורך א „מארך־שפליטערענדען" קאפ־
וועהטאג דאס אונזערע אויגען מוסקולען נויטיגען זיך אין רוה.
דאס זעלבע פאסירט ווען איינער נויטיגט זיך איןברילען צו העל־
פען די אויגען מוסקולען אין זייער ארבייט און ער באזארגט זיך
ניט מיט ברילען.

קאפ־וועהטאג ווערט אויך אפט פאראורזאכט פון צופיעל
רויכערען אדער אפילו פון אביסעל רויכערען ביי די וואס זיינען
ניט געוועהנט צום שארפען, בייסענדען מר. ניקאטין. א קאפ־וועה־
טאג קומט אויך פון צופיעל טרינקען „פייער־וואסער", ווי די אינ־
דיאנער רופען אונזער שונא אלקאהאל. א קאפ וועהטאג קומט
אלס באגלייטונג פון אירגענד וועלכען שמערץ אין אירגענד וועל־
כען טייל פון קערפער.

איז א קאפ־וועהטאג זעהר שעדליך?

דער קאפ־וועהטאג איז א נויט־סיגנאל פון קערפער, און אין
דיעזען זין איז ער ניט שעדליך נאר נוצליך. די נוצען פון קאפ־
וועהטאג זיינען וואס א דאנק דיעזען וועהטאג וויסען מיר דאס
עטוואס איז אויסער ארדנונג אין אונזער קערפער און מיר מוזען
טרייען אויסגעפינען וואו דיעזע אונארדנונג איז און זי פאר־
ריכטען.

וועלכע דראגס זיינען גוט צו שטילען קאפ־שמערצען?

אלע דראגס צו שטילען קאפ־שמערצען זיינען שעדליך און
טארען ניט גענומען ווערען סיידען א דאקטאר פארשרייבט זיי.
א דראג וואס שטילט קאפ־שמערצען ענטהאלט א באטויבונגס־
מיטעל פאר'ן נערוועך־סיסטעם, עס פארגיפטעט אדער באטויבט
די נערוועך זיי זאלען ניט פיהלען די שמערצען. דאס נעהמט אבער

ניט אוועק די אורזאכע פון די קאָפּ שמערצען און די לאגע ווערט דארום ערגער אַנשטאָט בעסער.

וואָס דאַרף מען טאָן צו שטילען אַ קאָפּ וועהטאָג?

אַ קאָפּ וועהטאָג איז אַ סמן דאָס עטוואָס אין קערפּער איז אויסער אָרדנונג. דער בעסטער וועג ווי פּטור צו ווערען פון אַ קאָפּ־וועהטאָג איז דארום אויסצוגעפינען די אורזאכע פון דיזען וועהטאָג און דיעזע אורזאכע צו באַזייטיגען.

אויב איהר קענט דאָס זעלבסט ניט טאָן, ווענדעט זיך צו אַ דאָקטאָר. נעהמט אָבער אויף קיין פאַל ניט די „הער־עיק־פּאָודערס„ אָדער אנדערע באַטויבענדע מעדיצינען, פילען אָדער פּראָשקעס וואָס פאַר׳סמ׳ען די נערוועז און שטילען די קאָפּ־שמערצען אויף אַ וויילע ניט אוועקנעהמענדיג די אורזאכען וואָס שאַפען דיזע שמערצען.

הוסטען.

וואָס פאַר אַ קראַנקהייט איז הוסטען?

הוסטען איז ניט קיין קראַנקהייט, נאָר אַ זעהר נוצליכעס פאַרטיידיגונגס מיטעל דורך וועלכען אונזער קערפּער באַשיצט די לופט רעהרען געגען פיעלע אונגעווינשטע געסט. אונזערע לונגען דאַרפען האָבען בלויז לופט און קיין אַנדער זאַך דאַרף דורך די לופט־רעהרען ניט דורכגעהן. אויב אָבער אַן אונגעווינשטער גאַסט קומט יאָ צו צו דער הויפּט לופט־רעהר מאַכט זיך גלייך צו דאָס דעקעל איבער דיזער רעהר, דער צופלוס פון לופט הערט אויף אַ ווײַלע אויף, די מוסקולען פון בויך ציהען זיך צוזאַמען און מיט אַ מעכטיגען שטויס ווערט דאָס דעקעל איבער דער לופט־רעהר אויפגעריסען, און אַ שטראָם לופט ווערט אַרויסגעשטויסען. דיזער שטראָם לופט ציהט מיט זיך מיט יעדען אונגעווינשטען גאַסט וואָס געפינט זיך אין דער לופט־רעהר. דיזער עקספּלאָזיוו אויסשטויס פון לופט וואָס געפינט זיך אין אונזערע לונגען רופען מיר הוסטען.

וואָרום הוסטען מיר ווען מיר „קיהלען זיך צו"?

דאָס „צוקיהלען זיך" פאַראורזאַכט אַ פערדרענגונג פון בלוט אין דער אינערליכער שליים הויט פון אונזערע אָטעמונגס רעהרען. דאָס רייצט דעם הוסט־צענטער אין מאַרך פּונקט ווי עטוואָס וואָלט זיך געפונען אין אונזערע לופט־רעהרען, און דער רעזולטאַט איז דאָס דער מאַרך אָרדערט צו הוסטען אין אַ פאַרזוך פּטור צו ווערען פון דער רייצונג.

אונטער געוויסע אומשטענדען, פּראָדוצירט די אינערליכע שליים הויט פון די לופט־רעהרען צופיעל שליים. אום אויסצורייניגען די לופט רעהרען פון דיעזע שליים ווידערהאָלט זיך דער זעלבער פּראָצעס פון הוסטען, ווי שוין פריהער ערקלעהרט.

ווען רויך אָדער שטויב קומט אַריין אין אונזערע לופט רעהרען ווערט דער הוסט צענטער פון מאַרך געוועקט און סטימולירט. דער רעזולטאַט איז דאָס מיר הוסטען אום פּטור צו ווערען פון די אונגעווינשטע געסט אין אונזערע לופט רעהרען.

איז הוסטען שעדליך אָדער נוצליך?

אויב דאָס הוסטען העלפט אויסצורייניגען די לופט רעהרען פון שליים אָדער אנדערע זאכען וואָס דארפען זיך ניט געפינען אין זיי, איז דאָס הוסטען נוצליך, אויב דאָס הוסטען ערפילט ניט דיעזע אויפגאבע איז עס שעדליך.

דארף מען אונטערדריקען א הוסט דורך מעדיצין?

אויב דאָס הוסטען ברענגט נוצען, אויב עס העלפט אויס־וורייניגען די לופט רעהרען פון אנגעזאמעלטע שליים דארף מען דעם הוסט ניט סטאָפּען, נאָר מען דארף לייכטער מאכען דאָס ארויפברענגען פון די שליים. אויב דאָס הוסטען ברענגט קיינע נוצען דארף מען עס אונטערדריקען.

וואָס פאָר א מעדיצין איז גוט צו סטאָפּען א הוסט?

אלע פּאטענטירטע מעדיצינען צו שטילען א הוסט ענטהאל־טען א באטויבונגס מיטעל וואָס באטויבט דעם הוסט צענטער אין מארך און אויף אזא אופן ווערט דער הוסט אונטערדריקט. דאָס נעהמט אָבער ניט אוועק די אורזאכע וואָס פארשאפט דאָס הוסטען און די מעדיצין ברענגט דארום מעהר שאדען ווי נוצען.

וואָס דארף מען טאָן געגען א הוסט?

אין יעדען פאל דארף דער קראנקער זיך לאָזען אונטערזוכען פון א דאָקטאָר. א פארזוך דארף געמאכט ווערען אויסצוגעפי־נען וואָס עס פאראורזאכט דאָס הוסטען און די באהאנדלונג וועט זיך ווענדען לויט דעם וואָס דער דאָקטאָר וועט אויסגעפינען ביי דער אונטערזוכונג. אליין „דאָקטאָרען" א הוסט איז אין מאנכע פעלע זעהר שעדליך.

דאָס האַרץ.

געפינט זיך דאָס האַרץ אין דער לינקער זייט פון ברוסט־קאַסטען?

ניין. דאָס האַרץ געפינט זיך אין מיטען פון דער פאָדער־שטער העלפט פון ברוסט קאַסטען עטוואָס מעהר לינקס ווי רעכטס. דאָס האַרץ געפינט זיך הינטער דעם ברוסט ביין. די רעכטע זייט פון האַרץ איז הינטער דעם רעכטען ברעג פון ברוסט־ביין וועהרענד די לינקע זייט געפינט זיך מעהר לינקס ווי די לינקע זייט פון ברוסט ביין.

זיינען אַלע הערצער גלייך?

ניין. די גרויס פון האַרץ ווענדט זיך אָן דער גרויס פון פערזאָן און אָן דער ארבייט וואָס דאָס האַרץ איז געצוואונגען צו טאָן. קליינע קינדער האָבען קליינע הערצער. גרויסע, ער־וואַקסענע מענשען, האָבען גרעסערע הערצער. וואָס שווערער דער מענש ארבייט (פיזיש) אַלץ שווערער ארבייט זיין האַרץ, און ווען דאָס האַרץ ארבייט שווער ווערט עס גרעסער און דיקער. אַטלעטען האָבען דארום גרעסערע און דיקערע הערצער ווי מענ־שען וואָס טוען ווייניג פיזישע ארבייט. אין מאַנכע קראַנקהיי־טען איז דאָס האַרץ געצוואונגען צו ארבייטען שווערער אום צו פּאָמפּען דאָס בלוט דורך די בלוט רעהרען און אַלס רעזולטאַט דערפון ווערט דאָס האַרץ גרעסער.

קען מען פיהלען מיט'ן האַרץ?

ניין. דער גלויבען דאָס מען פיהלט מיט'ן הארצען איז א פאַלשער. דער איינציגער פּלאַץ וואו געדאַנקען און געפיהלען ווערען געשאַפען איז דער מאַרך.

קען מען ליידען פון א געבראָכען האַרץ?

ליידען פון א געבראָכען האַרץ, מיינט צו ליידען פון ענ־טוישונג, און דאָס האַרץ האָט גאָר ניט צו טאָן מיט ענטוישונג. דאָס איז אן ארבייט פאַר׳ן מאַרך.

וואָס הייסט א האַרץ „מוירמער״?

דאָס האַרץ איז צוטיילט אויף פיער קעמערלעך, און צווישען די קעמערלעך געפינען זיך טירלעך וואָס ערלויבען דעם בלוט צו פליסען אין איין ריכטונג און פאַרשפּאַרען דעם וועג פאַר׳ן בלוט עס זאָל ניט קענען פליסען צוריקוועגס. אויב איינע פון די־זע האַרץ־טירלעך ארבייט ניט ווי עס געהער צו זיין, פליסט א טייל פונ׳ם בלוט צוריקוועגס, יעדעס מאָל וואָס דאָס האַרץ ציהט זיך צוזאמען. דיעזע צוריקשטראָמענדע בלוט פעראורזאכט א גע־וויסען גערויש וואָס מען קען הערען דורך א „סטעטעסקאָפּ״ (אן אינסטרומענט דורך וועלכען א דאָקטאָר הערט זיך צו צו די קלאַנ־גען פון האַרץ און פון די לונגען) און דיעזען גערויש רופט מען א „מוירמער״ (געמירמעל).

איז א האַרץ „מוירמער״ געפעהרליך?

די געפאַהר פון א האַרץ „מוירמער״ איז ניט גלייך אין אלע פעלע. עס ווענדעט זיך וועלכע טייל פון האַרץ, און וועלכע טירעל עס איז אָנגעגריפען, ווי גרויס עס איז דער שאַדען וואָס דאָס האַרץ האָט שוין געליטען, און ווי גרויס עס איז דער „רעזווירוו״ סטאַק פון די האַרץ מוסקולען גוט צו מאַכען דעם שאַדען. פיעל ווענדעט זיך אויך אָן דעם אַרט לעבען וואָס דער קראַנקער פיהרט און ווי שווער ער מוז ארבייטען.

וואָס דאַרף מען טאָן אין פאַל פון א האַרץ „מוירמער״?

דאָס פּראַקטישסטע פאַר אזא מענשען איז צו האָבען א גע־נויע אונטערזוכונג פון א קאָמפּעטענטען דאָקטאָר אום אויסצוגע־

פינען געגוי דעם צושטאנד פון הארץ, פאָלגען אַלע פאָרשריפטען וואָס דער דאָקטאָר גיט אין באַצוג צו דער אַרט לעבען וואָס אַזאַ פערזאָן דארף פיהרען און דאן פון צייט צו צייט זיך לאָזען אונ־טערזוכען פון אַ דאָקטאָר אום אויסצוגעפינען „ווי מען האַלט אין דער וועלט".

פון וואַנען נעהמען זיך די „האַרץ מוירמערס"?

אין די מעהרסטע פעלע קומט עס פון אַן ענטצינדונג אין דער אינערליכער הויט פון האַרץ. ווען איינער ליידעט אָפט פון אַן ענטצינדונג אין די טאנסילס (מאנדלען), פון רהומאטיזם אָדער „קאָריא" (סעינט וויטוס טאנץ) ווערען אַ טייל פון די מיקראָבען אָדער זייערע גיפטען איינגעזאַפּט אינ'ם בלוט. דאָס בלוט ציר־קולירענדיג דורכ'ן האַרץ ברענגט דיזע גיפטען צו דער אינערליכער הויט פון האַרץ און דיזע הויט ווערט ענטצינדען. ווען די ענט־צינדונג נעהט פאָראיבער איז די אינערליכע הויט — ספּעציעל די טייל פון דער הויט וואָס פאָרמירט די האַרץ־טירלאַך — באַשע־דיגט, די טהירלאַך מאַכען זיך ניט צו אַזוי גלאַט ווי פריהער און דאָס בלוט פאַנגט אָן דורכצורינען דורך זיי.

סיפילים איז איינע פון די קראַנקהייטען, וואָס אין איהרע שפּעטערע שטופען גרייפט זי אָן דאָס האַרץ, און פאַראורזאַכט אַ געוויסען „מוירמער".

ווי אַזוי קען מען וויסען צי מען האָט אַ האַרץ „מוירמער"?

בלויז אַ דאָקטאָר, אָדער איינער וואָס פאַרשטעהט גוט דעם מעכאַניזם פון האַרץ, און הערט זיך צו צום קלאַפּען פון האַרץ, דורך אַ „סטעטעסקאָפּ", אָדער מיט'ן בלויזען אויער, קען אויסגע־פינען, הערען און פאַרשטעהען אַ האַרץ „מוירמער". דער קראַנ־קער זעלבסט קען עס ניט אויסגעפינען.

קען אַ שוואַך האַרץ פאַראורזאַכען געשווילעכץ אין די פיס?

יאָ. ווען דאָס האַרץ אַרבייט שוואַך, פּאָמפּט עס די בלוט מיט אַ ניט גענוגענדע קראַפט. דער רעזולטאַט איז, אַז דאָס

בלוט פון די פיס פליסט ניט צוריק צום הארץ מיט א גענוגענדע שנעליגקייט, און א טייל פון די וואסער פון'ם בלוט רינט דורך די בלוט רעהרען און זאמעלט זיך אן צווישען די צעלען פון די פיס, פאראורזאכענדיג א געשוואלאכץ.

וואס הייסט א צו גרוים הארץ?

א פארגרעסערט הארץ קומט געוועהנליך דערפון וואס דאס הארץ איז געצוואונגען צו ארבייטען שווער. אין געוויסע פאר־מען פון נירען קראנקהייט איז דאס הארץ געצוואונגען צו ארביי־טען שווערער אום צו פאמפען דאס בלוט דורך פארשטאפטע גי־רען. ווען מיר ארבייטען צו שווער איז דאס הארץ געצוואונגען צו פאמפען מעהר בלוט צו די מוסקולען און עס ארבייט דארום שווערער. מוסקולען וואס ארבייטען שווער ענטוויקלען זיך מעהר און ווערען גרעסער. דאס זעלבע פאסירט אויך מיט די מוסקולען פון הארץ. אונזער הארץ איז אבער אזא קאמפליצירטער מעכאניזם דאס דיזער וואוקסס איז שעדליך פאר'ן הארץ. אונזער הארץ מוז האבען א גרויסען רעזווירוו סטאק קראפט צו קענען נאכקומען די פאדערונגען פון קערפער ווען מיר שטרענגען זיך אמאל אן צו שטארק, לויפען, שפרינגען, אדער זיינען געצוואונגען צו טאן פאר א קורצע צייט שווערע ארבייט. א פארגרעסערט הארץ באַ־זיצט ניט אזוי פיעל רעזערוו קראפט, ווייל דיזע רעזערוו איז פארברויכט געווארען פון די מוסקולען ווען זיי זיינען געווארען גרעסער און דיקער. דערפאר טאקע קריגט אזא קראנקער א קור־צען אטעם און הארץ קלאפעניש ביי יעדער אנשטרענגונג. אין דער זעלבער צייט, ווען דאס הארץ ווערט גרעסער, ווערען די טהירלאך וואס פיהרען פון איין אפטיילונג פון הארץ צום אנדע־רע, צו קליין, דער רעזולטאט איז דאס זיי קענען ניט פארהאלטען דאס בלוט עס זאל ניט שטראמען צוריקוועגס. און יעדעס מאל ווען דאס הארץ קלאפט רינט צוריק א טייל פון'ם בלוט אין דער אפטיילונג פון הארץ פון וואנען דאס קומט. אזא הארץ ווערט באצייכענט אין דער געוועהנליכער שפראך אלס „ליעקינג הארט", אדער א הארץ וואס רינט.

קיין מעדיצין וואס קען צוריק ברענגען אזא הארץ צום פריהערדיגען צושטאנד איז ניטא. ווען דער קערפער רוהט דארף דאס הארץ זיך וועניגער אנשטרענגען און דארום פיהלט זיך דער קראנקער בעסער. מען דארף אויך, אויב מעגילך באזייטיגען די אורזאכע פון דער קראנקהייט. די איבעריגע באהאנדלונג באשטעהט אין פארלייכטערען און באקוועמער מאכען דעם קראנקען.

וואס מיינט אן „אטלעטיש" הארץ?

אן אטלעטיש הארץ מיינט א הארץ וואס איז גרעסער ווי געוועהנליך דערפאר וואס עס איז געווען געצוואונגען צו ארבייטען מעהר. אטלעטען טוען פיעל פיזישע ארבייט און צייטענווייז שטרענגען זיי זיך אן צופיעל. וואס מעהר אזא פערזאן שטרענגט זיך אן אלץ שווערער מוז זיין הארץ ארבייטען. מיט דער צייט ווערען די מוסקולען פון הארץ דיקער און גרעסער ווען זיי ארבייטען צופיעל. א הארץ מוירמאר איז א קלאנג וואס מען הערט ווען מען עקזאמינירט דאס הארץ דורך א „סטעטאסקאפ" אן אינסטרומענט דורך וועלכען דאקטוירים הערען זיך צו די אטהעמונגס קלאנגען פון ברוסט קאסטען). דיעזער קלאנג ווערט פראדוצירט ווען איינע פון די פיער טירלעך וועלכע צוטיילען דאס הארץ אויף פיער באזונדערע קעמערלעך מאכט זיך ניט צו גוט. עטוואס בלוט רינט דאן צוריק אין א פריהערדיגען קעמערל און דאס פאראורזאכט א מוירמאר. ווי ערנסט אזא צושטאנד איז קען מען אויסווענ‍יג ניט זאגען. מען מוז פריהער גענוי עקזאמינירען דאס הארץ, אויסגעפינען אויף ווי ווייט דאס איז באשעדיגט און וויפיעל רעזערוו ענערגיע עס באזיצט נאך, ערשט דאן איז מעגליך צו זאגען באשטימט וואס דער באטרעפענדער פערזאן דארף טאן אום צו פארהיטען דאס זיין הארץ זאל ניט מעהר באשעדיגט ווערען.

זיינען שמערצען אין דער לינקער ברוסט א סימן פון הארץ קראנקהייט?

ניין. הארץ קראנקהייט פארשאפט זעלטען ווען שמערצען אין ברוסט-קאסטען. און דער מענש וואס ליידט פון אזעלכע

שמערצען מעג זיכער זיין דאָס די שמערצען קומען ניט פון זיין קראַנקען האַרץ.

וואָס פאַראורזאַכט האַרץ קראַנקהייט ?

אין די מעהרסטע פעלע קומט האַרץ־קראַנקהייט אלס אַ פאָלגע פון אַן אַנדער קראַנקהייט. ווען איינער ליידעט פון דער אקיוטער (שאַרפער) פאָרמע פון רומאטיזם ווערט אין פיעלע פעלע ענטציגדען די אינערליכע הויט פון זיין האַרץ, ספּעציעל די טייל פון דער אינערליכער הויט וואָס פאָרמירט די „וואַלווס“, טירעלעך פון האַרץ. אַ צווייטע אורזאַכע פון האַרץ קראַנקהייט איז סיפּילים, אַ דריטע איז „אַרטעריאָסקלעראָז“ (פאַרהאַרטעוועטע בלוט רעהרען) און אַ פיערטע איז נירען קראַנקהייט.

אין וועלכע יאָהרען ליידעט מען אָם מעהרסטען פון האַרץ קראַנקהייט ?

פון רומאַטישע האַרץ קראַנקהייט ליידען אַם מעהרסטען יונגע קינדער. די קראַנקהייט פאַנגט זיך זעלטען אָן נאָך דעם 21־טען יאָהר. אין די מעהרסטע פעלע קומט די קראַנקהייט נאָך אייניגע אַטאַקעס פון ענטציגדונג פון די מאַנדלען, אָדער נאָך אייניגע אַטאַקעס פון געשוואָלענע געלענקע.

פון סיפיליטישע האַרץ קראַנקהייט ליידען אָם מעהרסטען, יונגע ערוואַקסענע און מיטעל יעהריגע מענער. פרויען ליידען פיעל ווייניגער פון דיזער פאָרמע פון דער קראַנקהייט ווי מענער.

פון דער דריטער פאָרמע, פון „אַרטעריאָסקלעראָז“ האַרץ־קראַנקהייט ליידען אַם מעהרסטען אַלטע מענער און אַלטע פרויען. צוליעב די פאַרהאַרטעוועטע בלוט־רעהרען איז דאָס האַרץ געצוואונגען צו אַרבייטען שווערער, מיט דער צייט ווערט די אַרבייט פאַר׳ן האַרץ צו שווער און דער מענש ווערט קראַנק.

וואָס זיינען די סמנים פון האַרץ קראַנקהייט ?

אין די מעהרסטע פעלע פון האַרץ־קראַנקהייט קען אַ דאָקטאָר דורך עקזאַמינירען דעם באַטרעפענדען פערזאָן אויסגעפינען דעם

הארץ פעהלער נאָך איידער דער קראַנקער זעלבסט האָט אירגענד וועלכע אהנונג דאָס זיין הארץ איז ניט פּאָלקאָם נאָרמאַל. אויב דער קראַנקער ווערט ניט אונטערזוכט פון אַ דאָקטאָר פיהלט ער קיין שום אונאַנגענעהמליכקייט ניט פון זיין הארץ אזוי לאַנג ווי דאָס הארץ איז פעהיג צו טאָן די ארבייט פון פּאָמפּען גענוג בלוט דורך די בלוט רעהרען. ווען דאָס הארץ ווערט צו שוואַך פאַר דיזער אויפגאַבע, פאַנגט אָן דער קראַנקער צו ליידען פון אַ קורצען אטהעם און פון געשוואָלענע פיס.

וואָרום ליידעט אַ הארץ קראַנקער פון אַ קורצען אָטעם?

ווען דאָס הארץ ווערט צו שוואַך צו קענען פּאָמפּען גענוג בלוט דורך די בלוט רעהרען ווערען די בלוט רעהרען וואָס געפינען זיך אין די לונגען איבערפילט מיט בלוט. דאָס בלוט קריגט דארום ניט גענוג פרישע לופט און דער מענש ליידט דערפון וואָס דאָס בלוט צופיהרט ניט איבער'ן קערפּער גענוג פרישע לופט.

וואָרום ליידעט אַ הארץ קראַנקער פון געשוואָלענע פיס?

עס איז פיעל שווערער פאַר'ן בלוט פון די פיס זיך צוריק קעהרען צום הארץ ווי פאַר'ן בלוט פון אירגענד וועלכען אנדערן טייל פון קערפּער, דערפאַר וואָס די פיס זיינען די נידעריגסטע טייל פון קערפּער און די ווייטסטע טייל פון הארץ. ווען דאָס הארץ ווערט שוואַך און די פּאָמפּ-קראַפט פון הארץ ווערט קלענער ליידעט די בלוט-צירקולאַציאָן אין די פיס מעהר ווי די בלוט-צירקולאַציאָן אין אירגענד וועלכען אנדערען טייל פון קערפּער. די בלוט-רעהרען (וועינס) פון די פיס ווערען איבערפילט מיט בלוט. אַ טייל פונ'ם בלוט סערום רינט ארויס דורך די ווענט פון די בלוט רעהרען צוויי-שען די צעלען פון קערפּער און דאָס פאַראורזאַכט אַ געשווילעכץ.

וואָס דאַרף טאָן אַ קראַנקער וועלכער ליידעט פון הארץ קראַנקהייט?

די וויכטיגסטע זאַך פאַר איינעם, וועלכער ליידעט פון הארץ קראַנקהייט איז רוה, און אין צייט פון דער אקיוטער (שאַרפער)

אטאקע איז פאָלשטענדיגע רוה די וויכטיגסטע מעדיצין. עס זיי־נען אויך דאָ געוויסע מעדיצינען צו שטארקען דאָס הארץ, וועלכע ווערען געגעבען פון דעם דאָקטאָר אונטער וועמעס אויפזיכט דער קראנקער דארף זיך געפינען. די הויפּטזאַך וואָס דער קראנקער זעלבסט דארף טאָן איז רוהען, ליגען אין בעט און פאָלשטענדיג רוהען, אויספאָלגענדיג די פאָרשריפטען פונ'ם דאָקטאָר.

מעג א ליידענדער פון הארץ קראנקהייט מאכען „עקסער־סייזעס"?

יאָ. א ליידענדער פון הארץ קראנקהייט דארף רוהען אזוי לאנג ווי ער האָט „פיבער", ליידעט פון א קורצען אטעם, הוסט, אָדער ער ליידעט פון געשוואָלענע פיס. ווען דיזע סמנים פאַר־שווינדען מעג ער מאכען פיזישע איבונגען, אויב זיי מאַטערען איהם נור ניט אויס. ער מעג אויך מאכען אזוי פיעל פיזישע איבונגען (עקסערסייזעס) וויפיעל ער קען און ניט ווערען מיעד אָדער קורץ אטעמדיג.

איז זאָרג שעדליך פאַר א ליידענדען פון הארץ קראנקהייט?

יאָ. זאָרג איז זעהר שעדליך פאַר אזא קראנקען. די זאָרג רויבט ביי איהם דעם שלאָף און דאָס מאטערט איהם אויס און מאַ־טערט אויס זיין הארץ. שלאָף־לאָזיגקייט שטערט די נאהרונג פון קערפער און ליידענדע פון הארץ קראנקהייט נויטיגען זיך אין גוטע נאהרונג. זאָרג פאַרגרעסערט אויך דעם בלוט דרוק און א הויכער בלוט־דרוק איז זעהר שעדליך פאַר איינעם וועלכער ליידעט פון הארץ קראנקהייט.

וואָס איז ארטעריאָסקלעראָזיס?

ארטעריאָסקלעראָזיס מיינט א פארהארטעוועטקייט פון די ארטעריס. אין דער יוגענד באזיצען די ווענד פון אונזערע ארטע־

ריען זעהר פיעל עלאסטישע פעדים און זיי קענען זיך לייכט אויס־ציהען און איינציהען לויט דעם דרוק וואס דאס בלוט איבט אויס אין די ארטעריען. דיעזע עלאסטיציטעט איז נויטיג אום די צירקו־לאציאן פון'ם בלוט זאל קענען אנגעהן אויף א נארמאלען אופן. די בלוט רעהרען זיינען שטענדיג פול מיט בלוט, און יעדעס מאל ווען דאס הארץ שיקט ארויס א נייעם שטראם בלוט אין די ארטעריען מוזען זיך די לעצטע אויסציהען, ווערען ברייטער, אום צו מאכען פלאץ פאר די עקסטרא מאס בלוט, ווען דער נייער שטראם בלוט געהט פאראיבער, ציהען זיך די ארטעריען ווידער צוזאמען, ווערען שמעלער, און אויף אזא אופן העלפען זיי דעם קערפער. אויב די ווענט פון די ארטעריען (בלוט רעהרען) וואלטען ניט געווען עלאס־טיש וואלט געווען אונמעגליך פאר'ן הארץ צו פאמפען בלוט דורך'ן קערפער ווי עס טוט אין א נארמאלען מענשען מיט נארמאלע בלוט־רעהרען.

אויף דער עלטער, ווען אלע טיילען פון קערפער ווערען אפגע־שוואכט, פארלירען די ארטעריען א טייל פון זייער עלאסטיציטעט און וואס עלטער א מענש ווערט אלץ ווענינער עלאסטיש זיינען זיינע ארטעריען. דאס איז א פיזיאלאגישע ארטעריאסקלעראזיס. דער זעלבער פראצעס קען זיך אבער אויך אנפאנגען אין מענשען וואס זיינען נאך גאנץ יונג. פארשידענע קראנקהייטען קענען פיה־רען צו ארטעריאסקלעראזיס אין מענשען וואס זיינען פון צוואנציג ביז פינף און צוואנציג יאהר אלט.

ארטעריאסקלעראזיס קען קומען פון אירגענד וועלכער אור־זאכע וואס שאפט א צו הויכען בלוט דרוק, פון כראנישע פארגיפ־טונג מיט אלקאהאל, בליי, אדער אנדערע גיפטען. צופיעל עסען פיהרט אפט צו דיזער ערנסטער קראנקהייט, צו שווערע ארבייט, צופיעל זארג און דאגות, ברייננען אפט דיזעס פארהארטעווען פון די ארטעריען, אדער אם ווענינסטענס העלפען זיי דאס דיזער פרא־צעס זאל וואס שנעלער פארקומען. נירען קראנקייט פיהרט אפט צו ארטעריאסקלעראזיס, אבער די וויכטיגסטע פון אלע קראנקהיי־טען וואס פאראורזרכט ארטעריאסקלעראזיס, די אורזאכע וואס מען געפינט אין די מעהרסטע פעלע פון פריהצייטיגע פארהארטעוועטע ארטעריען איז סיפילים.

וואס קען אזא קראנקער טאן?

די באהאנדלונג פון דיזער קראנקייט ווענדעט זיך אן דעם צושטאנד אין וועלכען דער קראנקער געפינט זיך. אויב ער געפינט זיך נאך אין א צושטאד וואו די קראנקהייט איז ניט צו ווייט ענטוויקעלט דארף ער פיהרען א רוהיגען שטילען לעבען, ניט עסען צופיעל, ניט טרינקען צופיעל, האלטען דעם מאגען אין ארדנונג, זיך באדען יעדען טאג אום די הויט זאל זיין אקטיוו און פארלייכטערען די ארבייט פון די נירען. ער טאר ניט טרינקען קיינע אלקאהאלישע געטרענקע און דארף אויסמיידען יעדע זאך וואס וועט זיין לאגע פארערגערען. דער קראנקער דארף אויך אפט זיך לאזען אונטערזוכען פון א דאקטאר אום צו קריגען די נויטיגע באהאנדלונג, ווען דער דאקטאר געפינט עס פיר ראטזאם. אויב די קראנקהייט איז שוין זעהר ווייט פארגאנגען, קען דער דאקטאר בלויז פארלייכטערען די ליידען פון קראנקען און באהאנדלען איהם סימפטאמאטיש. ווען יעדער מיטעליעהריגער מענש וואלט פארשטאנען ווי העכסט נויטיג עס איז פון צייט צו צייט צו באזוכען א דאקטאר און זיך לאזען אונטערזוכען וואלט מעגליך געווען, אז די מעהרסטע פעלע צו פארהיטען דאס ארטעריאסקלעראזים זאל זיך ניט צו ווייט ענטוויקלען. קורירען פארהארטעוועטע ארטעריען איז אונמעגליך.

פּולס, בלוט־דרוק און אַפּאָפּלעקציע.

וואָס איז דער פּולס ?

דער פּולס איז דאָס ריטמישע צוזאַמענציהען זיך און אויס־ציהען פון די אַרטעריעס (בלוט רעהרען), וואָס ווערט פאַראור־זאַכט פונ׳ם אינערליכען בלוט־דרוק. די אַרטעריעס זיינען שטענדיג פול מיט בלוט. ווען דאָס הארץ שיקט אַרויס אַ נייעם שטראָם בלוט אין די אַרטעריעס מוזען די ווענד פון דיזע בלוט־רעהרען זיך אויסציהען אום צו מאַכען פּלאַץ פאַר דעם נייעם שטראָם בלוט. דאַן ציהען זיך די בלוט רעהרען צוריק צוזאַמען צו זייער פריהער־דיגע גרויס און שטופּען דעם בלוט שטראָם ווייטער.

דאָס אויסציהען און צוזאַמענציהען פון די אַרטעריעס ווערט גערופען דער פּולס.

וואו געפינט זיך דער פּולס ?

דער פּולס געפינט זיך אָדער „שלאָגט" אין אַלע אַרטעריען, דאָס הייסט אין אַלע בלוט־רעהרען אין וועלכע דאָס בלוט רינט פון הארצען צום קערפּער. געוועהנליך פּיהלט מען דעם פּולס אין אַ טייל פון קערפּער, וואו אַן אַרטעריע געפינט זיך ניט ווייט אונטער דער הויט און מען קען דעם פּולס פּיהלען.

וואָס קען מען אויסגעפינען דורך פּיהלען דעם פּולס ?

דורך פּיהלען דעם פּולס קען מען אויסגעפינען ווי אָפט און ווי שטאַרק דאָס הארץ אַרבייט. צי עס אַרבייט רעגעלמעסיג, און אויב ניט, וואָס פאַר אַ פאָרמע פון אונרעגעלמעסיגקייט. מען קען אויך פּיהלען דעם צושטאַנד פון די אַרטעריס, צו די בלוט רעהרען זיינען פאַרהאַרטעוועט אָדער ניט. מיט איין וואָרט, דורך פּיהלען דעם פּולס קען אַ געניטער דאָקטאָר קריגען אַ באַגריף וועגען צושטאַנד פון די בלוט רעהרען און וועגען דער אַרבייט פון האַרץ.

וואָס הייסט בלוט דרוק?

דאָס בלוט צירקולירט אין א סיסטעם פון פארמאַכטע רעהרען און דאָס הארץ האַלט אין איין פּאָמפּען דאָס בלוט דורך דיזע רעה־רען. די בלוט רעהרען זיינען געוועהנליך פול, און ווען דאָס הארץ שיקט ארויס אן עקסטרא מאָס בלוט מוזען די ארטעריען זיך עטוואָס צוציהען אויפצונעהמען די עקסטרא מאָס בלוט. די ארטעריען זיי־נען עלאַסטיש, און זיי ציהען זיך ווידער צוזאַמען, שטופּענדיג דאָס בלוט ווייטער אויפ'ן וועג דורך די בלוט־רעהרען. דער דרוק וואָס דאָס בלוט איבט אויס אין די בלוט רעהרען געגען די ווענד פון די בלוט רעהרען ווערט באַצייכענט אַלס „בלוט דרוק".

ווי אַזוי מעסט מען דעם בלוט דרוק?

דער בלוט־דרוק ווערט געמאָסטען דורך דעם וואָס מען דריקט צוזאמען, מיט דער הילף פון א געוויסען מעכאַניזם, איינע פון די בלוט־רעהרען, ארטעריען, פון ארם. וואָס שטארקער עס איז דער אינערליכער בלוט־דרוק אַלץ מעהר דרוק דארף מען אָנווענדען אויף צוזאַמענדריקען דיזע ארטעריע.

וואָס בעדייט א צו הויכער בלוט־דרוק?

א צו הויכער בלוט דרוק איז ניט קיין קראַנקהייט, נור עס קען זיין א סימן פון א קראַנקהייט. דער בלוט־דרוק ווענדעט זיך אָן דער שטארקייט מיט וועלכע דאָס הארץ פּאָמפּט דאָס בלוט, אָן דער עלאַסטיציטעט פון די בלוט־רעהרען, און אָן דעם ווידערשטאַנד וואָס דאָס בלוט טרעפט אויפ'ן וועג דורך די בלוט־רעהרען.

אויף דער עלטער און דורך געוויסע קראַנקהייטען ווערען די ווענד פון די ארטעריען ווייניגער עלאַסטיש און דער בלוט־דרוק שטייגט דארום. אין געוויסע הארץ און נירען קראַנקהייטען גע־פינט דאָס בלוט שוועריגקייטען אויפ'ן וועג דורך די בלוט־רעהרען און אויך דאָס פיהרט צו א העכערונג אין'ם בלוט־דרוק.

וואָס איז די געפאַהר פון אַ צו הויכען בלוט דרוק ?

מענשען, וועלכע ליידען פון א צו הויכען בלוט־דרוק זיינען אין געפאהר צו שטארבען פון אפּאָפּלעקציע.

וואָס הייסט אַפּאָפּלעקציע ?

אפּאָפּלעקציע איז א בלוט שטורץ אין מארך וואָס קומט דורך דעם וואָס איינע פון די קליינע בלוט־רעהרען, וועלכע געפינען זיך אינ׳ם מארך, פּלאַצט.

וואָרום שטארבען מענשען פון אַפּאָפּלעקציע ?

מענשען וואָס שטארבען פון אפּאָפּלעקציע, האָבען געוועהנליך פארהארטעוועטע בלוט־רעהרען און א הויכען בלוט־דרוק. די קליינע בלוט־רעהרען אין מארך קענען קוים אויסהאלטען א צו הויכען בלוט־דרוק. ווען אזא מענש ווערט אויפגערעגט, אין כעס, אָדער דערשראָקען ווערט זיין בלוט־דרוק נאָך גרעסער. עס פּאסירט דארום אָפט דאָס איינע פון די שוואכערע בלוט־רעהרען אין מארך קען ניט אויסהאלטען דעם דרוק און פּלאַצט.

דאָס בלוט וואָס שטראָמט ארויס פון דער געפּלאַצטער ארטעריע אין מארך איבט אויס א שטארקען דרוק אויף די מארך צעלען אין דער נאכבארשאפט, און אויב עס ווערט אָנגעגריפען די טייל פון מארך וואָס קאָנטראָלירט אונזער אָטעמען, אָדער אַן אנדער לעבענס וויכטיגער מארך־צענטער ווערט שטארק באשעדיגט, שטארבט דער מענש.

קען מען בלייבען לעבען נאָך אַן אַפּאָפּלעקציע ?

יאָ. אין די מעהרסטע פעלע איז דער שאדען פון׳ם ערשטען בלוט־שטורץ אין מארך ניט אזוי געפעהרליך און נאָך א קורצע באַוואוסטלאָזיגקייט כאפּט זיך דער מענש אויף און פיהלט זיך גע־

לעהמט אויף א האלבע טייל פון קערפער. אין פיעלע פעלע ווערט דאס בלוט וואס האט אויסגעשטראמט פון דער געפלאצטער בלוט־רעהר, צוריק איינגעזאפט און דער מענש ווערט צוריק פאלשטענ־דיג געזונד, די געלעהמטקייט פארשווינדעט. אזא מענש איז אבער אין געפאהר צום קריגען א צווייטע אטאקע אויב ער היט זיך ניט אפ.

ווי אזוי קען מען דערקענען צי באוואוסטלאזיגקייט קומט פון שכרות אדער אן אפאפלעקציע?

א באוואוסטלאזער צושטאנד פון צופיעל אלקאהאל קומט אן לאנגזאם, דער שכור פארלירט ניט דעם באוואוסטזיין מיט אמאל. אין פאל פון אפאפלעקציע קומט די באוואוסטלאזיגקייט פלוצלונג. א שכור קען מיט מיה אויפגעוועקט ווערען פון זיין באוואוסטלא־זען צושטאנד. דאס איז אונמעגליך אין פאל פון אפאפלעקציע. די שווארצאפעל פון די אויגען ביים שכור זיינען ברייט פאנאנדער־געעפענט, ביי דעם וואס ליידעט פון אפאפלעקציע זיינען די שווארצ־אפעל ניט גלייך אין ביידע אויגען. אין פאל פון אפאפלעקציע איז א העלפט פון קערפער פאראליזירט, ביי א שכור צוקען די מוסקו־לען. דערצו נאך הערט זיך דער גערוך פון אלקאהאל פון שכור'ס מויל.

ווי אזוי קען מען דערקענען צווישען איינפאכעם חלש'ן און אן אפאפלעקציע?

א מענש וואס חלש'ט איז בלאס, זיינע ליפען זיינען ווייס און בלוטלאז, דער פולס איז שוואך דאס אטעמען שנעל, און א קאלטער שווייס צייגט זיך אויפ'ן שטערען, אויף די דלאניעס פון די הענד.

אין פאל פון אפאפלעקציע איז דאס געזיכט פון קראנקען פאר־פלאמט. זיין אטעמען איז אויבערפלעכליך און גערוישיג. זיין פולס איז פול און לאנגזאם און א טייל פון קערפער, אדער א גאנצע העלפט פון קערפער איז פאראליזירט.

טובערקולאָזיס.

וואָס איז טובערקולאָזיס?

טובערקולאָזיס איז אַ קראַנקהייט וואָס ווערט פאַראורזאַכט פון געוויסע באַצילען וואָס מען רופט „טובערקעל באַצילען". אויף דעם פּלאַץ וואו דיזע באַצילען געפינען זיך צושטערען זיי די געוועבען פון קערפּער און פאַראורזאַכען אַ וואונד. די קערפּערצעלען ארום דיזען פּלאַץ שאַפען אַ שטאַרקע וואַנד אין אַ פּאַרזוך צו פאַרשפּאַרען די באַצילען און זיי ניט לאָזען זיך פאַרשפּרייטען און אָנטאָן נאָך מעהר שאַדען ווי זיי האָבען שוין פאַראורזאַכט.

די וואונד, צוזאַמען מיט דיזער פאַרהאַרטעוועטער וואַנד זעהט אויס ווי אַ קליינע פאַרהאַרטעוועטע בלעזעל, (אויף ענגליש הייסט עס טיובערקעל), און דארום ווערט דיזע קראַנקהייט גערופען „טובערקולאָזיס". די נעמען „קאָנסאָמפּשאָן" און „שווינדזוכט" האָט די קראַנקהייט געקראָגען דערפאַר וואָס איהרע קרבנות ווערען שנעל אויסגעצעהרט און פאַרלירען פיעל געוויכט פון קערפּער.

ווערען בלויז די לונגען אָנגעגריפען פון טובערקולאָזיס?

ניין. די באַצילען קענען אָנגרייפען אירגענד וועלכען טייל פון קערפּער. יונגע מענשען ליידען אָפט פון טובערקולאָזיס אין די גלענדס (דריזען), אָדער טובערקולאָזיס אין די רוקען ביינער, דיך ביינער, קני, אָדער אַנדערע טיילען פון קערפּער. ביי ערוואַקסענע מענשען גרייפען אָן די טובערקעל באַצילען מעהרסטענס די לונגען.

ליידען אויך אַנדערע חיות פון טובערקולאָזיס?

יאָ. אָבער די טובערקעל באַצילען וואָס גרייפען אָן פייגעל זיינען עטוואָס אַנדערש ווי די וואָס גרייפען אָן בהמות און דיזע צוויי סאָרטען טובערקעל באַצילען אונטערשיידען זיך פון די באַצילען וואָס גרייפען אָן דעם מענשען.

רויהע מילך פון בהמות וואָס ליידען פון טובערקולאָזיס ענט־

האלט אפט „בהמות־טובערקעל“ באצילען. פאר קליינע קינדער זיינען דיזע באצילען שעדליך, און ווי פיעלע גלויבען, פאראורזאכט אזא מילך א טובערקולאזים ענטצינדונג אין די קישקעס פון א יונג קינד וואס טרינקט אזא מילך.

איז טובערקולאזים אנשטעקענד?

יא. טובערקולאזים איז אן אנשטעקענדע קראנקהייט, אבוואהל מאנכע גלויבען דאס ערוואקסענע מענשען שטעקען זיך זעלטען אן מיט דער קראנקהייט. לויט דיזער טעארי, ווערען די מעהרסטע קינדער אין זייער פריהער יוגענד אנגעשטעקט מיט טובערקולאזים, אויב זיי בלייבען לעבען און ווערען געזונד, געפינט זיך ערגיץ־וואו פארשטעקט אין זייער קערפער אן איבערבלייבעכץ פון די טובערקעל באצילען, ערגיץ־וואו אין זייער קערפער „טליעט“ א פונק פון דער קראנקהייט און אזוי לאנג ווי דיזער פונק טליעט זיינען זיי באשיצט געגען אנשטעקען זיך מיט דער קראנקהייט פון אנדערע.

אזוי לאנג ווי דיזע מענשען זיינען געזונד טליעט דער האלבפארלאשענער פונק און ווערט ניט גרעסער. קוים אבער ווערט דער מענש אפגעשוואכט, אויסגעמאטערט פון צו שווערע ארבייט אדער דורך א קראנקהייט, צופלאקערט זיך דער טליענדער פונק פון דער קראנקהייט און דער מענש ווערט ערנסט קראנק.

קען מען קריגען שווינדזוכט בירושה?

די פראגע צי קינדער ירשנ'ען טובערקולאזים פון זייערע עלטערען האט שוין ארויסגערופען פיעלע דיסקוסיאנען צווישען דאקטוירים און לויט די לעצטע פארשונגען שיינט עס דאס אזא זאך איז יע מעגליך, אבער עס איז זעהר זעלטען דאס עס זאל פאסירען.

און דאך זיינען פיעלע קינדער פון עלטערען, וועלכע ליידען פון טוברקולאזים אליין אויך שווינדזיכטיג. דאס איז דערפאר וואס קינדער פון אזעלכע עלטערען האבען א שוואכע ווידערשטאנדסקראפט געגען דער קראנקהייט, און עס איז כמעט אונ־

מעגליך איינצוזעהן דאָס זיי זאָלען אין זייער יוגענד זיך ניט אַנ־געהמען מיט דער קראַנקהייט פון זייערע שווינדזיכטיגע עלטערן.

מעגען געזונדע פרויען לעבען מיט שווינדזיכטיגע מענער, אָדער געזונדע מענער מיט שווינדזיכטיגע פרויען?

אויף דיזער פראַגע איז ניט אַזוי לייכט צו ענטפערן. די „יונייטעד היברו טשאַריטיס" האָט מיט א צייט צוריק געזאַמעלט אַ סטאַטיסטיק פון אַלע שווינדזיכטיגע מענער און פרויען וועמען דיעזע אינסטיטושאַן פלעגט שטיצען. פון דיזער אונטערזוכונג האָט זיך ארויסגעצייגט דאָס אין פיעלע פאַמיליעס איז בלויז דער מאַן אָדער בלויז די פרוי געווען שווינדזיכטיג, ווערענד פיעלע פרויען פון שווינדזיכטיגע מענער זיינען געווען געזונד און פיעלע מענער פון שווינדזיכטיגע פרויען האָבען ניט געצייגט קיין סמן פון דער קראַנקהייט. דר. מ. פישבערג, איז אויפ׳ן גרונד פון דיעזע פאַקטען געקומען צום שלוס דאָס אַ געזונדער מאַן נעהמט זיך זעל־טען אַן מיט דער קראַנקהייט פון זיין קראַנקער פרוי, און א געזונדע פרוי נעהמט זיך זעלטען אַן מיט דער קראַנקהייט פון איהר קראַנ־קען מאַן.

עס איז אָבער לייכט איינצוזעהען דאָס עס איז אונמעגליך צו באַשטימען גענוי צו די געזונדע פרוי אָדער דער געזונדער מאַן איז ווירקליך געווען פאָלשטענדיג פריי פון דער קראַנקהייט. די אַל־געמיין אַנגענומענע מיינונג איז דאָס די מעהרסטע מענשען ווערען אָנגעשטעקט מיט דער קראַנקהייט אין זייער יוגענד. עס איז אַלזאָ זעהר מעגליך דאָס דער „געזונדער" מאַן איז אין דער אמת׳ן ניט געווען פריי פון טובערקולאָזיס נור אַזוי לאַנג ווי ער איז געווען געזונד האָט די קראַנקהייט ניט געצייגט קיינע סמנים. אָבער אַזוי שנעל ווי שווערע ארבייט אָדער אַנדערע קראַנקהייטען האָבען אונ־טערגעגראָבען זיין געזונד האָט די שווינדזוכט אויפגעבליהט אין זיין קערפּער. דאָס זעלבע קען זיין דער פאַל מיט א „געזונדע" פרוי. פון דער צווייטער זייט איז אויך מעגליך דאָס דיזע געזונדע מענשען זיינען ווירקליך געווען פאָלשטענדיג פריי פון טובערקולאָ־זיס. און אין אַזאַ פאַל זיינען זיי זעהר עמפּפינדליך צו ווערען אַנ־

געשטעקט מיט די מיקראָבען פון שווינדזוכט. ווען אַן ערוואַקסע־נער מענש, וועלכער קומט אין אינטימער באַריהרונג מיט איינעם וועלכער ליידעט פון טובערקולאָזיס ווערט אליין אויך קראַנק, איז אין די מעהרסטע פעלע אונמעגליך צו זאָגען צי דאָס איז אַן אויפ־בליהונג פון אַן אַלטע קראַנקהייט, אָדער צי ער האָט זיך אויפ׳סניי אַנגעשטעקט מיט דער קראַנקהייט.

מעגען שווינדזוכטיגע הייראַטען?

„פאַר מענער וועלכע האָבען געליטען פון שווינדזוכט און זייַנען געזונד געוואָרען", זאָגט דר. אַזלער, אַ באַריהמטער אויטאָריטעט אין דער מעדיצינישער וויסענשאַפט, „איז דאָס הייראַטען ניט אַזוי שעדליך, אויב זיי זיינען נור בעת זיי הייראַטען געזונד און שטאַרק, אויב זיי געפינען זיך אין אַ ריינער און געזונדער אומגע־בונג און אויב אין זייער משפחה געפינען זיך ניט פיעלע שווינד־זיכטיגע. אויך אונטער אַזעלכע גינסטיגע אומשטענדען איז זייער הייראַט ניט מעהר ווי אַן עקספּערימענט. עס קען זיך איינגעבען דאָס זיי זאָלען בלייבען געזונד און ערציהען געזונדע קינדער, עס קען אויך זיין פּונקט פאַרקעהרט.

„פאַר פרויען, וועלכע האָבען געליטען פון שווינדזוכט איז די פראַגע אַ פיעל ערנסטערע, דערפאַר וואָס שוואַנגערען און קינדער האָבען פאַרערגערט דעם צושטאַנד פון דער קראַנקער. אויב די פרוי האָט בלויז אַ לייכטען אַנגריף אויף איין פלאַץ פון אַ לונג, אויב זי איז זאַנסט געזונד און איז קערפּערליך שטאַרק ענטוויקעלט, אויב זי קומט פון אַ פאַמיליע וואָס איז ריין פון טובערקולאָזיס און זי געפינט זיך אין אַ ריינער אומגעבונג מעג זי הייראַטען. אָבער אויב זי ליידעט נאָך אַלץ פון דער קראַנקהייט, אויב איהר פאַמיליע איז ניט ריין פון טובערקולאָזיס, און זי איז נאָך דערצו קערפּערליך שוואַך און ניט גענוג פיזיש ענטוויקעלט טאָר זי ניט הייראַטען. דאָס שוואַנגערען און קינדער האָבען וועט פיהרען דערצו דאָס איהר קארנקהייט וועט שנעל פּראָגרעסירען און איהר פאַרקירצען די יאָהרען.

איז דאָ אַ מעדיצין געגען טובערקולאָזיס?

דער מעדיצין מאַרקעט איז פול מיט פאַרשיעדענע רפואות וואָס זיינען, לויט די באַהויפּטונגען פון די מאַנופעקטשורערס פון דיעזע פּאַטענטירטע מעדיצינען, אַ זיכערע רפואה געגען טובערקו־לאָזיס. דיעזע אַלע מעדיצינען זיינען ווערטלאָז. אַן אמת'ע רפואה געגען טובערקולאָזיס וואָלט געדאַרפט זיין אַזאַ מעדיצין וואָס זאָל קענען פאַרניכטען די טובערקולאָזיס־באַצילען אין'ם קערפּער פונ'ם קראַנקען און אין דער זעלבער צייט ניט שאַדען דעם קערפּער זעלבסט. אַזאַ מעדיצין איז נאָך ביז יעצט ניט ערפונדען געוואָרען. די וואָס באַהויפּטען דאָס זיי האָבען אַזאַ רפואה האָבען זיך ביז יעצט אַרויסגעצייגט אַלס פּשוט'ע אָפּנאַרערס און שווינדלערס.

קען אַ שווינדזיכטיגער נאָך אַמאָל געזונד ווערען?

פאָלשטענדיג געזונד ווערען און אין גאַנצען ווערען פריי פון דער קראַנקהייט איז אונמעגליך, און עס איז ניטאָ קיין מיטעל ווי אַזוי אויסצוגעפינען צי עס זיינען נאָך פאַרבליבען אין'ם קערפּער איינציגע לעבעדיגע טובערקעל באַצילען. עס איז אָבער יאָ מעגליך אָפּצושטעלען דעם גאַנג פון דער קראַנקהייט און אַזוי פאַרבעסע־רען דאָס געזונד פונ'ם קראַנקען דאָס די באַצילען זאָלען איהם מעהר קיין שאַדען ניט פאַראורזאַכען.

וואָס איז די בעסטע רפואה געגען שווינדזוכט?

די בעסטע רפואה געגען טובערקולאָזיס שיינט צו זיין דאָס שטאַרקען פונ'ם קראַנקען'ס קערפּער ער זאָל קענען אויסהאַלטען דעם קאַמפּף געגען די טובערקולאָזיס־באַצילען. דאָס קען געטאָן ווערען דורך געבען דעם קראַנקען גענוג און נאַרהאַפטע שפּייז, פרישע לופט, רוה און אַ געוויסע מאָס קערפּערליכע איבונגען. עס זיינען אויך פאַראַן געוויסע מעדיצינען וועלכע מען גיט דעם קראַנ־קען, לויט די סמנים וואָס ער צייגט אין פאַרלויף פון זיין קראַנק־הייט. אָבער מעדיצין אַליין קען די קראַנקהייט ניט קורירען.

קען אַ מענש ליידען פון טובערקולאָזיס ווען זיין ספּיוטום איז פריי פון טובערקולאָזיס באַצילען?

יאָ. דער פאַקט דאָס מען געפינט ניט קיין טובערקעל באַצי־לען אין די ליחות (ספּיוטום) פון אַ קראַנקען איז קיין באַווייז ניט דאָס ער ליידעט ניט פון דער קראַנקהייט. די לונגען מוזען שוין זיין שטאַרק אָנגעגריפען און עס מוז זיין אַ דירעקטער וועג צווישען דער וואונד און די לונגען און איינע פון די לופט־רעהרען אום טובער־קעל באַצילען זאָלען זיך געפינען אין די ספּיוטום. און אויך אין אַזאַ פאַל איז ניט אַלע מאָל מעגליך צו געפינען דיעזע באַצילען אין די ספּיוטום פון קראַנקען. אויב די ספּיוטום איז פול מיט באַצילען איז נאָך לייכט זיי צו געפינען. אויב עס זיינען אָבער דאָ בלויז אַ קליינע צאָהל פון דיעזע באַצילען איז זיי זעהר שווער צו גע־פינען. געוועהנליך עקזאַמינירט מען בלויז אַ קליינע טייל פון איין טראָפּען פון׳ם קראַנקען׳ם ספּיוטום. עס איז דאַרום לייכט איינצו־זעהן ווי אַזוי מען קען די מיקראָבען פאַרזעהן. גראַדע האָבען מיר אַ היבש ביסעל ערפאַהרונג אין עקזאַמינירען ספּיוטום פון קראַנקע מענשען, ספּעציעל פון אַזעלכע ועמען מען פאַרדעכטיגט דאָס זיי ליידען פון טובערקולאָזיס, און עס האָט שוין ניט איינמאָל פּאַסירט דאָס נאָכ׳ן עקזאַמינירען אַ לאַנגע צייט אַ געוויסען ספּיוטום, און ניט געפינענדיג קיין שפּור פון די טובערקולאָזיס באַצילען האָבען מיר דורך אַ צופאַל געפונען איינע אָדער צוויי. דאָס צייגט ווי ווייניג געוויכט מען דאַרף לעגען אויף אַ נעגאַטיווען באַריכט פון אַ ספּיוטום אונטערזוכונג. דער פאַקט דאָס מען געפינט ניט קיין טובערקולאָזיס באַצילען אין אַ קראַנקען׳ס ספּיוטום מיינט נאָך ניט דאָס די באַצילען געפינען זיך ניט אין זיינע לונגען.

איז עסען ציבעלעס אַ מיטעל געגען טובערקולאָזיס?

דער גלויבען, דאָס ציבעלע איז אַ גוטעס מיטעל צו פאַרהיטען טובערקולאָזיס און אויך אַ מיטעל צו קורירען טובערקולאָזיס, איז ספּעציעל שטאַרק פאַרשפּרייט אין אונזערע זידליכע סטייטס. דער אמת איז דאָס עסען ציבעלע העלפט צו טובערקולאָזיס פּונקט אַזוי

פיעל וויפיעל טראָגען אַ רויטען פאָדים אויף דער האַנד העלפט צו האַנד וועהטאָג, אָדער טראָגען אַ „שטערען שים“ (אזא ים שטיינ־דעל) פארהיט אַ שוואַנגערענדע פרוי פון מפיל זיין, פיעלע עקס־פערימענטען זיינען שוין געמאַכט געוואָרען אין אַ פאַרזוך אויסצו־געפינען אויב ציבעלעס האָבען אירגענד וועלכע ווירקונג אויף דער קראַנקהייט אָדער אויף די קראַנקע פון טובערקולאָזים, אָבער פאָר־לויפיג האָט מען ניט אויסגעפונען קיין שום שייכות צווישען ציבע־לעס און שווינדזוכט.

דער לעבער און די גאַל-שטיין פּעקטאָרי.

וואו געפינט זיך אונזער לעבער?

דער לעבער איז דער גרעסטער פון אונזערע אינערליכע ארגא־נען. אין א דורכשניטליכען מענשען וועגט ער דריי פונט. ער פארנעהמט די גאנצע אויבערשטע טייל פון דער רעכטער זייט פון אונזער בויך און אין נארמאלען צושטאנד געפינט ער זיך איינגאנ־צען היטער די ריפען. בלויז ווען דער לעבער ווערט אוננארמאל גרויס קען מען איהם אנטאפען נידעריגער פון די ריפען, אין דער רעכטער זייט פון בויך.

וואס איז די אויפגאבע פון אונזער לעבער?

די אויפגאבע פון אונזער לעבער איז א פיעלפאכע און א זעהר וויכטיגע. דער לעבער נעהמט אויף די גאנצע שפייז וואס דאס בלוט ברייגנט פון די קישקעס און ענדערט עס אין אזא פארמע דאס עס זאל קענען אויפגענומען ווערען פון די קערפער צעלען. דער לע־בער דיענט אויך אלס שפייכלער פאר'ן קערפער. אין'ם לעבער ווערט אפגעלעגט דער גאנצער סטאק שפייז, און פון דארטען ווערט עס ביסלעכווייז ארויסגעשיקט אינ'ם בלוט אויף צו צופיהרען עס צו די פארשיעדענע טיילען פון קערפער.

דער לעבער שאפט אויך די גאל וואס ווערט ארויסגעשיקט אין די קישקעס און די גאל העלפט אין דער ארבייט פון פארדייען די שפייז. דער לעבער ארבייט אויך אויס געוויסע געגען־גיפטען אויף צו מאכען אונשעדליך פיעלע פון די גיפטען וואס ווערען איינגע־זאפט דורך אונזערע קישקעס. דער לעבער מאכט דיעזע גיפטען אונשעדליך און שיקט זיי ארויס פון'ם בלוט דורך די אורין.

וואס זיינען גאל־שטיינער?

דער לעבער ארבייט אויס א געוויסע פליסיגקייט וואס הייסט „גאל". דיעזע גאל ווערט דורך געוויסע דינינקע רעהרען אריינגע־

בראכט אין די קישקעס וואו עס העלפט פארדייען די שפייז.

דיעזע גאל ענטהאלט אייניגע זאלצען אין אן אויפגעלייזטען צושטאנד. ווען דורך א געוויסער אורזאכע וואס איז נאך ניט גענוי באקאנט זעצען זיך אפ א טייל פון דיעזע זאלצען, פארמירען זיי קופקעלעך פארהארטעוועטע זאלצען אדער „שטיינער“.

וואו ווערען די גאל־שטיינער געשאפען?

גאל שטיינער ווערען געשאפען אינ׳ם גאל זאק. דער גאל זאק איז א קליינעס זעקעלע וואס איז צוגעטשעפעט צו דער הינ־טערשטער זייט און אונטערשטער טייל פון לעבער. דיעזער זאק דיענט אלס רעזערוואואר פאר די גאל. אין דיעזען זאק פארמי־רען זיך די גאל שטיינער. אבער צייטענווייז ביי אן אפעראציאן קען מען די גאל שטיינער אויך געפינען אין די רעהרען וואס פיה־רען פונ׳ם גאל זאק צו די קישקעס. דאס איז דערפאר וואס אונ־טער געוויסע אומשטענדען פאנגען די שטיינער אן ארויסגעשטופט צו ווערען פון גאל זאק און ניט קענענדיג דורכגעהן די שמאלע רעהרען פארבלייבען זיי דארטען.

ליידען שמערצען אלע וואס האבען גאל־שטיינער?

ניין. פיעלע מענשען האבען גאל שטיינער אין זייער גאל זאק און וייסען גאר ניט דערפון. אין די האספיטאלס, וואו מען פאלמעסט פיעלע געשטארבענע, געפינט מען אפט גאל שטיינער אין מענשען וואס האבען ביי זייער לעבען קיינמאל פון קיינע גאל־שטיין שמערצען ניט געליטען.

וועלכע גאל־שטיינער פאראורזאכען שמערצען?

די גאל־שטיינער וועלכע ליגען רוהיג אינ׳ם גאל־זאק פאר־אורזאכען קיינע שמערצען. בלויז ווען די שטיינער ווערען ארויס־

געשטופּט פונ'ם גאַל זאַק און זיי ווערען אריינגעדריקט אין די שמאָלע גאַל־קאַנאַלען דורך וועלכע זיי קענען ניט דורכגעהן, ערשט דאַן פאַראורזאַכען זיי שמערצען. אַזעלכע שמערצען האַלטען אָן אַזוי לאַנג ביז דער שטיין, אָדער די שטיינער, שטופּען זיך דורך דעם ענגען קאַנאַל און געהען אריין אין די קישקעס, וואו עס איז דאָ גענוג פּלאַץ פאַר זיי, אָדער זיי פאַלען צוריק אריין אינ'ם גאַל־זאַק.

קענען גאַל־שטיינער אויפגעלייזט ווערען דורך טרינקען איל ?

ניין. אויב די גאַל־שטיינער געפינען זיך שוין אין גאַל זאַק קען קיין שום אָיל זיי ניט אויפלייזען. אַלע געשיכטעס וואָס מען הערט דערצעהלען וועגען אויפלייזען גאַל־שטיינער און פּטור ווערען פון זיי דורך טרינקען אָליוו אָיל אָדער אירגענד וועלכע אַנדערע אָיל, זיינען פּוסטע מעשיות, וואָס האָבען אין זיך קיין וואָרט ניט.

קען מען „אָפּטרייבען" גאַל־שטיינער דורך טרינקען מעדיצין ?

ניין. מעדיצינען העלפען זעהר ווייניג. געוויסע מעדיצינען קענען העלפען שטילען די שמערצען וואָס די גאַל־שטיינער פאַראורזאַכען, אָבער קיין שום מעדיצין קען ניט ארויסטרייבען די גאַל־שטיינער פון גאַל־זאַק, אויב זיי געפינען זיך ווירקליך דאָרטען. דאָרטען.

ווי אַזוי קען מען פּטור ווערען פון גאַל־שטיינער ?

דער איינציגער זיכערער וועג ווי אַזוי פּטור צו ווערען פון גאַל־שטיינער איז דורך אַן אָפּעראַציאָן. די אָפּעראַציאָן באַשטעהט אין עפענען דעם בויך, עפענען דעם גאַל־זאַק, און ארויסנעהמען

די שטיינער. אין מאנכע פעלע געפינט דער כירורג פאר נויטיג אויף אויסצושניידען דעם גאל־זאק.

איז אן אפעראציאן נויטיג אין יעדען פאל פון גאל־שטיינער?

דאס קען ניט פארענטפערט ווערען מיט יא אדער ניין. עס ווענדעט זיך אן דעם ווי אלט דער פאציענט איז, ווי שטארק ער ליידעט, וואס עס זיינען זיינע אויסזיכטען אויף אויסצוהאלטען ערפאלגרייך די אפעראציאן און ז. וו. די פראגע פון אן אפעראציאן מוז פארענטפערט ווערען אין יעדען פאל באזונדער נאכדעם ווי דער דאקטאר עקזאמינירט גענוי דעם קראנקען.

די נירען און די מילץ.

וואָס פאַר אַ ראָלע שפּיעלען די נירען אין אונזער קערפּער?

די נירען זיינען אונזערע „פילטער פּלענטס”. דאָס בלוט נעהמט אויף פון די קערפּער־צעלען זייערע אָבפּאַל־מאַטעריאַלען, זייערע „אַשעס” און וועהרענד דאָס בלוט שטראָמט דורך די נירען נעהמען די לעצטע ארויס פון'ם בלוט אַ געוויסע מאָס וואַסער צוזאַמען מיט דיעזען שעדליכען אָבפּאַל פון קערפּער. דאָס וואַסער מיט די אויפגעלייזטע זאַלצען און אַנדערע מאַטעריאַלען רופען מיר אורין.

די נירען רייניגען דאַרום אונזער בלוט, און העלפען האַלטען דעם קערפּער פריי פון פיעלע שטאָפען וואָס זיינען העכסט שעדליך פאַר אונז, אויב זיי ווערען פאַרהאַלטען אינ'ם קערפּער.

וויפיעל נירען האָט אַ מענש?

אַ מענש האָט צוויי נירען און יעדע פון זיי טוט אַ טייל פון דער ארבייט פאַר'ן קערפּער. אויב איינע פון די נירען ווערט קראַנק און קען ניט טאָן איהר גאַנצע טייל ארבייט העלפט איהר די צווייטע ארויס דורך ארבייטען שווערער און טאָן אויסער איהר חלק ארבייט אויך די ארבייט פון דער צווייטער.

קען אַ מענש לעבען מיט בלויז איינע פון זיינע נירען?

יאָ. אַ מענש קען לעבען מיט איינע פון זיינע נירען, אויב די איינע איז נאָר אַ געזונדע. אין מאַנכע פעלע איז מען געצוואונגען אויסצושניידען איינע פון די נירען און עס שאַדעט ניט דיעזע מענשען.

וואָס קען מען אויסגעפינען ווען מען אונטערזוכט די אורין?

אַ כעמישע און מיקראָסקאָפּישע אונטערזוכונג פון די אורין צייגט ווי אַזוי אונזערע נירען ארבייטען. עס צייגט אויך וועלכע

מאטעריאלען די נירען נעהמען ארויס פונ'ם בלוט און וועלכע ניט. דורך אזא אונטערזוכונג קען מען אויסגעפינען צי א מענש ליידעט פון נירען קראנקהייט, אָדער פון צוקער קראנקהייט. מען קען אויך אויסגעפינען צי אין מענשענ'ס קישקע פוילט דער אָפּ־פאַל פון די שפּייז. אין אזא פאַל ווערען געוויסע גיפטיגע מאטע־ריאלען איינגעזאפּט אינ'ם בלוט. דער לעבער מאכט דיעזע גיפ־טען אונשעדליך און זיי פארלאָזען דעם קערפּער אין דער אורין.

וואָס בעדייט ווען מען געפינט „אלביומין" אין דער אורין?

„אלביומין" אין די אורין טרעפט מען מעהרסטענס אין פעלע פון נירען קראנקהייטען. מען טרעפט דאָס אויך אין אנדערע קראנקהייטען, ווי צום ביישפּיעל, הארץ, לונגען, לעבער און בלוט קראנקהייטען, וועלכע ווירקען אויף אן אינדירעקטען אופן אויך אויף די נירען. צייטענווייז באגעגענט מען א פאַל פון „אלביומין" אין די אורין פון א מענשען, וועלכער איז, ווי עס שיינט, פאָל־קאָם געזונד.

ווי אזוי קען מען וויסען דאָס מען האָט זאמד אויף די נירען?

„זאמד אויף די נירען אָדער א „שטיינדעל" אין די נירען גיבען געוועהנליך גאנץ דייטליכע, אונצווייפעלהאפטע סמנים. די שמערצען וואָס פאנגען זיך אָן אין זייט וואנדערען ארונטער צו דער דיך און צום שפּיץ פון אורין קאנאל. מען פיהלט א שטאר־קען חשק צו לאָזען וואסער נאָר מען קען ניט און אויב עס געלינגט קומט ארויס בלויז אביסעל אורין, אָפטמאָל געמישט מיט בלוט. עקס רעי פּיקטשורס קענען אין פיעלע פעלע פערהעלפען צו צייגען א שאָטען אין די נירען, ספּעציעל ווען די שמערצען קומען בלויז פון „זאמד". אויב די שמערצען קומען זעהר אָפט און זיי זיינען אזוי שטארק דאָס עס איז קוים מעגליך זיי אויסצוהאלטען איז ראטזאם צו האָבען אן אָפּעראציאָן, אויב ניט איז גענוג זיך אָפּצו־היטען מיט'ן עסען און צו טרינקען פיעל וואסער אין וועלכע מען

טוט אריין געוויסע „מעדיצינען". וואס פאר א מעדיצינען מען דארף אריינטאן אין דער וואסער ווענדעט זיך לויט דעם וואס פאר א זאמד אדער שטיינדלעך עס ווערען פארמירט אין די נירען, ווייל ניט אלע שטיינדלעך זיינען פון איין מאטעריאל. דאס קען אויס־געפונען ווערען דורך איינינגע מאל עקזאמינירען די אורין.

וואו געפינט זיך אונזער מילץ?

די מילץ געפינט זיך אין דער לינקער זייט פון קערפער, הינ־טער די 9טע, 10טע און 11טע ריפען.

וואס איז די אויפגאבע פון אונזער מילץ?

עס איז נאך ביז איצט ניט גענוי באקאנט וואס עס איז די אמת'ע אויפגאבע פון אונזער מילץ. עס איז א סברה דאס איינע פון איהרע אויפגאבען איז צו פארניכטען די רויטע בלוט־קייקע־לעך וואס האבען שוין אפגעלעבט זייער צייט. אין געוויסע בלוט־קראנקהייטען ווערט די מילץ זעהר גרויס און אנגעשוואלען. דאס צייגט אז זי האט א דירעקטע שייכות מיט אונזער בלוט־סיסטעם. אבער גענוי וואס דיעזע שייכות איז, ווייסט מען נאך ניט.

ברוך און געבריכטע

וואס הייסט א „הוירניא"? (ברוך)

ווען אירגענד וועלכער אינערליכער ארגאן פון קערפער ווערט אפגערוקט פון זיין געוועהנליכען פלאץ און שטעקט ארויס דורך א נאטירליכע אדער קינסטליכע עפענונג אין קערפער, הייסט דאס א הוירניא. געוועהנליך ווערט דיעזער טערמין געברויכט אויף צו באצייכנען ארגאנען פון בויך, ספעציעל די קישקעס, וואס שטעקען ארויס דורך די ווענד פון בויך.

וואס פאראורזאכט א ברוך?

צו שוואכע מוסקול־ווענד פון בויך אדער א צו שטארקער אינערליכער דרוק אין בויך פאראורזאכט א ברוך. ווען א פרוי צום ביישפיעל האט אייניגע קינדער איינע נאך די אנדערע ווע־רען איהרע מוסקולען פון בויך אזוי צוצויגען דאס זיי קענען ניט אזוי גוט ווידערשטעהן דעם אינערליכען דרוק פון די קישקעס. עס איז דארום ניט קיין זעלטענהייט צו טרעפען בויך־הוירניעס ביי פרויען, דאס הייסט, אז ביי זיי סטארטשען ארויס די קישקעס פון צווישען די צוצויגענע מוסקולען פון בויך באשיצט בלויז דורך דער הויט פון בויך.

ווען מען זאגט א מענש רייסט זיך אונטער, וואס מיינט דאס?

אין דעם אונטערשטען טייל פון דער פאדערשטער וואנד פון בויך, דא וואו די ריכען פאנגען זיך אן געפינען זיך צוויי קליינע עפענונגען אין דער וואנד פון בויך, איבער ביידע זייטען, דורך דיעזע עפענונגען געהען דורך די ספערמאטישע רעהרען (די רעהרען וואס פיהרען די זרע פון א זכר). אויף דיעזע פלעצער איז די וואנד פון בויך זעהר שוואך. און ווען א מענש שטרענגט זיך

צופיעל אַן, קענען אמאָל א טייל פון די קישקעס זיך דורכרייסען דורך דיעזע עפענונגען, אינ׳ם קאַנאַל פון דער ספערמאַטישער רעהר. אזא פאל רופען מיר א ברוך.

קען דערזעלבער פאל פאַסירען אויך ביי א פרוי?

יאָ. א פרוי קען זיך אויך אונטעררייסען. א פרוי ליידעט אָבער גיכער פון א הוירניא עטוואס נידריגער אין דיך ווי א מאַן. דאָס איז צוליעב דעם וואָס א פרוי האָט ניט דיעזע קאַנאַ־לען פאר ספערמאַטישע רעהרען.

קען א ברוך קורירט ווערען אָהן אַן אָפעראַציאָן?

ניין. א גוט צוגעפּאסטער באַנד קען בלויז אויפהאַלטען די קישקעס זיי זאָלען זיך ניט אריינגליטשען אין דער עפענונג פון דעם הוירניא קאנאל. אָבער בלויז דורך אַן אָפעראַציאָן קען מען פארנעהען די עפענונג פון קאנאל און פארשטארקען די בויך־וואנד אויף דעם שוואכען פּלאץ.

די פים

ווי אזוי ווערט א געשווילעכץ פאראורזאכט?

א געשווילעכץ ווערט פאראורזאכט ווען א טייל פון די סערום פונ׳ם בלוט „רינט" ארויס פון די בלוט רעהרען און פארשפרייט זיך צווישען די ארומיגע קערפער צעלער. אין די אויבען אויסגערעכענטע אורזאכען פון געשווילעכץ פון די פיס, ווערט דער שטראם בלוט דורך די בלוט רעהרען פון די פיס פארהאלטען. דאס בלוט זאמעלט זיך אן אין דיעזע רעהרען. עס צירקולירט לאנגזאמער און א טייל פונ׳ם סערום (די וואסער טייל פונ׳ם בלוט) „רינט" ארויס פון די רעהרען, פילט אן דעם פלאץ צווישען די אנדערע צעלען און דער רעזולטאט איז — געשווילעכץ.

וואס פאר א סימן איז עס ווען די פיס ווערען געשוואלען?

געשווילעכץ פון די פיס איז איינע פון די סמנים אין פיעלע קראנקהייטען. א שוואכעס הארץ וואס קען ניט פאמפען גענוג בלוט דורכ׳ן קערפער ברייננגט א געשווילעכץ צו די פיס. נירען־קראנקהייט, בלוט ארמוט, צוציוגענע בלוט אדערען, אן ענטציננדונג אין די בלוט אדערען, (וועינס) פון די פיס, געוויסע פארמען פון לעבער קראנקהייט, טרינקען צופיעל אלקאהאל, אין דיעזע און אין פיעלע אנדערע קראנקען־פעלע ווערען די פיס געשוואלען.

וואס הייסט פלאכע פיס?

די זוילען פון די פיס ביי א נארמאלען מענשען זיינען ניט פלאך. די אינערליכע זייט פון יעדען זויל איז אין מיטען געוועלבט. די ביינער וואס שטעלען צוזאמען דעם פוס זיינען אויסגעשטעלט אין א בויגען־פארמיגער ארדנונג אום די געוויכט פון קערפער זאל זיין געשטיצט אויפ׳ן שטארקסטען ביין. דיעזע פארמע פון פוס ווערט אויפגעהאלטען פון געוויסע מוסקול בענ־

דער. אויב דיעזע בענדער ווערען אפגעשוואכט קענען די ביינער פון פוס זיך ניט האלטען אין זייער באשטימטער ארדנונג. די גע־וויכט פון קערפער „פלעטשט" זיי צו און דער פוס ווערט פלאך.

וואס איז די געפאהר פון פלאכע פיס?

אין פלאכע פיס שטיצט זיך די געוויכט פון קערפער ניט אויף די ביינער וואס זיינען באשטימט פאר דיעזער אויפגאבע, נאר אויף אנדערע וואס זיינען צו שוואך פאר אזא געוויכט. דער רעזולטאט איז דאס אזא פערזאן קען ניט זיין „לאנג אויף די פיס", ער קען ניט געהן אדער שטעהן לאנג ווייל ער ווערט שנעל אויסגעמאטערט.

וואס זיינען מאזאליעס?

מאזאליעס, הינער־אויגען אדער „קארנס" זיינען אייגפאך פארהארטעוועטע שטיקלעך הויט. די אויבערשטע טייל פון אונ־זער הויט באשטעהט פון אייניגע רייהען טויטע, פארהארטעוועטע צעלען. אויב אויף א געוויסען פונקט פון דער הויט ווערט דיעזע פארהארטעוועטע שיכטע דיקער ווי געוועהנליך, רופען מיר אן די שטיקעל דיקע, פארהארטעוועטע הויט א מאזאליע, א הינער־אויג אדער א „קארן".

ווי אזוי ווערען מאזאליעס און הינער אויגען געשאפען?

די דינע שיכטע פון טויטע פארהארטעוועטע צעלען מיט וועל־כע אונזער הויט איז באדעקט דיענט ווי א פאנצער צו באשיצען די לעבעדיגע טייל פון דער הויט, און בלוט רעהרען און נערווען וואס געפינען זיך אין דער הויט, געגען אויסערליכען דרוק. די טויטע צעלען האלטען זיך אין איין אפרייבען, און די הויט האלט אין איין שאפען נייע פארהארטעוועטע צעלען. אויב אויף א געוויסען פונקט פון אונזער קערפער ווערט די הויט געדריקט און געריבען

מעהר ווי די געוועהנליכע דינע שיכטע פארהארטעוועטע צעלען קענען אויסהאלטען, פראָדוצירט די הויט אויף יענעם פלאץ מעהר און מעהר פארהארטעוועטע צעלען, אום צו מאכען דעם פאנצער פון דער הויט אויף יענעם פלאץ וואָס דיקער. ענגע שיך זיינען דארום די אורזאך פון הינער־אויגען אויף די פינגער פון די פיס, און שווערע פיזישע ארבייט איז די אורזאכע פון מאזאָליעס אויף די הענד.

ווארום זיינען הינער אויגען שמערצליך?

אונזער הויט ענטהאלט פיעלע נערוועו, די פארהארטעוועטע שטיקעל הויט דרוקט אויף איינעם פון דיזע נערוועו אויפ'ן פלאץ וואו די הינער אויג געפינט זיך און דאָס פאראורזאכט אונז אזעל־כע שטארקע שמערצען.

ווי אזוי קען מען פטור ווערען פון הינער אויגען?

ערשטענס מוז מען אָנפאנגען טראָגען גערוימע שיך, שיך וואָס פאסען צום „שייפ" (פאסאָן) פון פוס. די היינט מאָדישע, שפּיץ־נעזיגע שיך וואָס מענער און פרויען טראָגען האָבען קיין שום עהנ־ליכקייט ניט צו די פיס פאר וועלכע זיי ווערען געשאפען. די מעהר־סטע מענשען זוכען ארייננצודריקען זייערע פיס אין די שיך אַנ־שטאָט צו צופאסען שיך צו זייערע פיס. אָהן גערוימע פאסענדע שיך קען מען פון די הינער אויגען ניט פטור ווערען. ארויסצונעה־מען די הינער אויגען וואס עקזיסטירען שוין קען מען אויף פאָל־גענדען אופן:

וואשט די פיס אין הייסע וואסער ביז די הינער אויגען ווערען ווייך. באשמירט דאן די מאָזאָליעס מיט פאָלגענדע „מיקסטשור" וואָס איהר קענט קריגען אין יעדער אַפּטייק (דראָג סטאָר):

איין גראַם סאָליסיליק עסיד און
איין אונץ ווייכע קאָלאָדיאָן.

אין פיער און צוואַנציג שטונדען ארום ווייקט די פיס אין הייסע וואַסער און איהר וועט דאַן קענען ארויסקאַלופען די הינער אוינען. אויב ניט באַשמירט ווידער אויף פיער און צוואַנציג שטונדען צייט. די מאַזאָליעס וועלען אָבער זיכער צוריק אָנוואַקסען אויב מען וואַרפט ניט אַוועק די ענגע שפּיץ־נעזיגע שיך.

וואָס טוט מען צו פיס וואָס שוויצען צופיעל?

דאָס שוויצען צופיעל פון א טייל פון קערפּער קומט מעהרסטענס פון אן אונאָרדנונג אין דעם שוויץ־מעכאַניזם אויף יענעם טייל פון קערפּער. מאַנכעס מאָל איז זעהר שווער צו פאַרריכטען דיזען פעה־לער ניט אַכטענדיג וואָס מען זאָל ניט אָנווענדען דערצו.

פּרובירט פאָלגענדעס:

באָדט די פיס אין וואַרעמע וואַסער און נאָכהער וואַשט זיי פאַר איינינע מינוטען מיט „איינס פּראָצענט לייקוואָר פאָרמאַלדע־אייהד" (וואַסער אין וועלכע פאָרמאַלדעאייד איז אויפגעלעזט, מען קען דאָס קריגען, אין יעדען דראָג סטאָר). טריקענט אָפּ די פיס מיט א האַנדטוך. שיט אריין אין אייערע זאָקען א ביסלע צושטוי־סענע אלום, „פּאודערד אַלום" (מען קען עס קריגען אין יעדען דראָג סטאָר) און טוט אָן די זאָקען. עס איז נויטיג יעדען טאָג אָנצו־טאָן א פּאָר פרישע זאָקען אין וועלכע מען דארף אריינשיטען א ביסעל פאודערד אַלום.

וועגעו עסעו און טרינקעו

וואָס איז די אויפגאַבע פון אונזערע ציינער?

די אויפגאבע פון אונזערע ציינער איז צו צורייסען און צוקייען גוט די שפייז וואָס מיר עסען איידער מיר שלינגען די שפייז ארונטער.

וואָרום איז נויטיג גוט צו צוקייען די שפייז וואָס מיר עסען?

עס איז נויטיג גוט צו צוקייען די שפייז וואָס מיר עסען ער־שטענס, אום עס זאָל זיין לייכטער די שפייז ארונטערצושלינגען, און צווייטענס אום די פארדייאונגס זאפטען פון מויל און פון מאָגען זאָלען קענען צוקומען צו יעדע טייל פון אונזער שפייז.

וואָס פּאַסירט ווען מיר קייען ניט גענוג אונזער שפייז?

ווען מיר האלטען אין קייען אונזער שפייז ווערען די גלענדס (דריזען), וואָס פּראָדוצירען די שפייעכץ שטארק טעטיג. דאָס העלפט ווייכער מאכען די שפייז וואָס אונזערע ציינער צומאָהלען און עס העלפט אויך טיילווייז צו פארדייען די קראכמאל אין אונזער שפייז און עס פארוואנדלען אין צוקער. אין דער זעלבער צייט ווערען די גלענדס, (דריזען) אין מאָגען אויך אויפגעוועקט און זיי גרייטען אָן די נויטיגע זאפטען צו פארדייען די שפייז.

אויב מיר קייען ניט גענוג אונזער שפייז, ווערט די קראכ־מאל טייל פון דער שפייז ניט גענוג פארדייעט אין דער צייט וואָס עס איז אין מויל. די דריזען אין מאָגען גרייטען ניט אָן גענוג פארדייאונגס זאפטען, און דיעזע זאפטען וואָס זיינען יע דאָ, קענען ניט צוקומען צו די אינערליכע טיילען פון די שטיקער שפייז. דער רעזולטאט איז דאָס א גרויסע טייל פון אונזער שפייז ווערט ניט פארדייעט און דאָס פיהרט אָפט צו אונפארדייאונג און פארשטאָפּונג.

איז עס אמת דאָס היינטיגע צייטען לײדען מענשען מעהר פון שלעכטע צייהן ווי אמאָל?

יאָ. עס שיינט צו זיין אמת. דענטיסטען פארזיכערען דאָס די צייהן פון מאָדערנע מענשען ווערען מיט יעדען דור ערגער און מאנכע געהען זאָגאר אזוי ווייט דאָס זיי פראפעצייהען אז מיט דער צייט וועלען די מענשען אין גאנצען פארלירען זייערע צייהן.

ווארום האָבען יעצט מענשען שוואכערע צייהן ווי אמאָל?

דערפאר וואָס אמאָל פלעגען מענשען עסען מעהר הארטע זאכען, צו וועלכע עס איז נויטיג געווען צו געברויכען די צייהן אויף צו קייען.

די נאטור האָט באשאפען אונזערע צייהן אויף צו קייען, ניט בלויז אלס א שיינדלונג אין אונזער מויל. מיר דארפען דארום עסען מעהר הארטע שפייז און קייען די שפייז, בישט שלינגען זי שטיקער־ווייז. דורך׳ן קייען שלייפען זיך די צייהן אויס. די הארטע שפייז רייבט ארונטער פון די צייהן אלעס וואָס זאמעלט זיך אָן אויף זיי און עס פאַלירט זיי אין דער זעלבער צייט.

אָט דערפאר טאָקע האָבען די וועניג ציוויליזירטע מענשען ריינע, געזונדע צייהן, און דערפאר אויך האָבען קבצנים וואָס קענען זיך פארגינען בלויז הארטע, אלט־געבאַקענע ברויט אָנ־שטאָדט וייכע, פרישע ברויט און קייקס, שטארקערע צייהן ווי די רייכע.

וואָס דארף מען טאָן צו האלטען די צייהן ריין?

מען דארף עסען יעדען טאָג הארטע ברויט, אָדער אירגענד וועלכע אנדערע הארטע שפייז וואָס מען דארף לאנג קייען. מען דארף אויך עסען יעדען טאָג פרישע פרוכט, ווי עפעל, בארנעס, און ז. וו. עס איז אויך נויטיג אָפט צו געברויכען א צאָהן־בער־שטעל אויף צו רייניגען און פאָלירען די צייהן.

ווי אָפט דארף מען געברויכען א צאָהן בערשטעל?

אם בעסטען איז צו געברויכען א צאָהן־בערשטעל אויף צו

רייניגען די צייהן נאך יעדען מאהלצייט. אבער אזוי ווי דאס איז אין די מעהרסטע פעלע אונמעגליך דורכצופיהרען איז גענוג צו רייניגען די צייהן מיט א בערשטעל צוויי מאל א טאג.

ווארום דארפען מיר עסען?

דער מענשליכער קערפער קען פארגליכען ווערען צו א דאמפף־מאשין. אום צו קענען טאן איהר ארבייט מוז די מאשין האבען ענערגיע און דיעזע ענערגיע קריגט זי פונ'ם דאמפף מיט וועלכען זי ווערט באזארגט. אום צו קענען טאן זיין ארבייט פארשוועגדעט דער קערפער ענערגיע. דיזע ענערגיע קריגט ער פון די שפייז וואס מיר עסען.

וואס טוט דער קערפער מיט די שפייז וואס מיר עסען?

די שפייז וואס מיר עסען ענטהאלט ניט נאר ברען מאטעריאל צו שאפען די נויטיגע ענערגיע וואס מיר ברויכען, נאר זי ענט־האלט אויך א מאטעריאל, וואס דיענט אויך צו פארריכטען די טיילען פון קערפער וואס ווערען אפגענוצט ביי דער ארבייט. א געוועהנליכע מאשין דארף מען פון צייט צו צייט פארריכטען און מיט דער צייט ווערט זי אין גאנצען אפגענוצט. דער קערפער נוצט אויך אוים געוויסע טיילען פון זיין מאשינערי, אבער פון די שפייז וואס מיר עסען נעהמט דער קערפער ארוים געוויסע בוי־מאטעריאלען אויך צו פארריכטען דעם שאדען.

אונזער שפייז דיענט דארום א דאפעלטען צוועק פאר אונזער קערפער, זי גיט דעם קערפער ענערגיע און אויך בוי־מאטעריאל.

ווי אזוי מעסט מען שפייז?

די ענערגיע וואס א דאמפף מאשין קריגט פון קויהלען ווערט געמאסטען לויט דער מאס היץ וואס די קויהלען שאפען ווען זיי ווערען פארברענט. די ווערט פון די שפייז וואס מיר עסען ווערט אויך געמאסטען לויט דער מאס היץ וואס די שפייז פראדוצירט ווען מען וואלט זי פארברענט.

די מאָס פאַר געוויכט איז אַ געוויסע שעווערקייט וואָס מיר רופען „פונט" אָדער „גרעם", די מאָס פאַר „לענג" אָדער „ברייט" איז אַ געוויסע שטרעקע וואָס מיר רופען „אינטש", „יארד", אָדער „מעטער". די מאָס פאַר היץ־ענערגיע איז אזא געוויסע מאָס היץ וואָס מיר רופען „קאַלאָרי".

וואָס איז אַ קאַלאָרי?

אַ קאַלאָרי איז די מאָס היץ וואָס קען אנווארמען אַ קילאגראם (אומגעפעהר 2 פונט) וואסער איין גראד סענטיגראד, צום ביי־שפּיעל, פון 17 אויף 18 גראד.

וויפיעל ענערגיע פארברויכט דער דורכשניטליכער מענש יעדען טאָג?

מעסטענדיג די ענערגיע וואָס דער מענשליכער קערפּער פאר־ברויכט מיט דער קאַלאָרי מאָס האָט מען דורך פארשיעדענע עקס־פּערימענטען אויסגעפונען: דאָס דער קערפּער פון:

א קינד פון 12 ביז 14 יאָהר אלט — — — — — 2100 קאַלאָרים.
א קינד פון 10 ביז 12 יאָהר אלט — — — — — 1800 קאַלאָרים.
א קינד פון 6 ביז 9 יאָהר אלט — — — — — — 1500 קאַלאָרים.
א קינד פון 2 ביז 5 יאָהר אלט — — — — — — 1200 קאַלאָרים.
א קינד פון 2 יאָהר אלט — — — — — — — — 900 קאַלאָרים.
א קינד פון 1 יאָהר אלט, ארום — — — — — — 750 קאַלאָרים.
א קינד פון געבורט אן פארברויכט אומגעפעהר — 350 קאַלאָרים.
(אזוי פיעל קאַלאָרים פארברויכט אויך א פרוי וואָס טוט בלויז לייכטע ארבייט.)
א קינד (אינגעל) פון 12 ביז 14 יאָהר אלט — 2400 קאַלאָרים.
(אזוי פיעל קאַלאָרים פארברויכט אויך א מיידעל פון 15—16 יאָהר אלט און א מאַן וואָס טוט א לייכטע זיצענדע ארבייט, ווי בוקקיפּערס, צוםביישפּיעל.)
א קינד (אינגעל) פון 15 ביז 16 יאָהר אלט — 2700 קאַלאָרים.
(אזוי פיעל קאַלאָרים פארברויכט אויך אן ערוואקסענער מאַן

וואָס טוט ניט קיין שווערע האַנד ארבייט, ווי בוכבינדער, צום ביישפּיעל.)

א מאַן וואָס טוט אַזא שווערע ארבייט ווי, צום ביישפּיעל, סטאָ־ליארעס, מוליערס, און ז. וו. פארברויכט אַרום 3000 קאַלאָ־רים יעדען טאָג.

פאַרמערס אין זייער ביזי סיזאָן פאַרברויכען פון 3000 ביז 4000 קאַלאָרים יעדען טאָג.

שטיין־האַקערס, ערד־גרעבער און ד. ג. פאַרברויכען פון 4000 ביז 5000 קאַלאָרים יעדען טאָג.

האָלץ־האַקער (די וואָס שניידען ביימער אין די וועלדער), פאַר־ברויכען פון 5000 קאַלאָרים און מעהר יעדען טאָג.

פאַרברויכט דער קערפּער אלע מאָל דיזעלבע מאָס ענערגיע?

ניין. ווען א מענש שלאָפט פאַרברויכט ער אומגעפעהר 65 קאַלאָרים יעדע שטונדע.

ווען ער וואַכט, זיצט און רוהט, פאַרברויכט ער 100 קאַלאָ־רים א שטונדע.

ווען ער טוט לייכטע ארבייט — 170 קאַלאָרים א שטונדע.

ווען ער טוט מיטעלמעסיג־שווערע ארבייט — 290 קאַלאָרים א שטונדע.

ווען ער טוט שווערע ארבייט — 450 קאַלאָרים א שטונדע.

ווען ער טוט זעהר שווערע ארבייט — 600 קאַלאָרים א שטונדע.

אויף אַזא אופן האָט מען צוזאַמענגעשטעלט די פריהערדיגע טאַבעלע וואָס צייגט וויפיעל קאַלאָרים ענערגיע דער דורכשניטלי־כער מענש פאַרברויכט יעדען טאָג.

דיעזע ציפערען זיינען נאַטירליך דורכשניטליכע. עס איז אונמעגליך צו זאָגען גענוי וויפיעל קאַלאָרים יעדער מענש פאַר־ברויכט. אָבער דער דורכשניטליכער מענש וואָס טוט א ניט־איבריגעס שווערע ארבייט פאַרברויכט יעדען טאָג פון צוויי טויזענד פינף הונדערט ביז דריי טויזענד קאַלאָרים ענערגיע יעדען טאָג.

וויפיעל שפייז דאַרף אַ מענש עסען?

דאָס עסען איז ניט קיין צוועק אַן־און־פיר־זיך. עס איז בלויז אַ מיטעל ווי אַזוי צו געבען אונזער קערפּער גענוג ענערגיע ער זאָל קענען פאַרטזעצען זיין טעטיגקייט. עס איז פּונקט ווי ברענען קויהלען אין אַן אינדזשין, (דאַמפּף מאַשין). קיין אינדזשע־ניר וועט ניט זיין נאַריש גענוג צו פאַרברויכען מעהר קויהלען ווי ער דאַרף צו שאַפען די נויטיגע סטיעם בלויז פאַר דעם פאַרגעניגען פון ברענען קויהלען. עס זיינער אָבער דאָ פיעלע מענשען — די מעהרסטע מענשען — וואָס עסען מעהר ווי זיי דאַרפען בלויז פאַר דעם פאַרגעניגען פון עסען, ספּעציעל ווען זיי עסען געוויסע זאַ־כען וואָס רייצט זייער אַפּעטיט.

עסען איז נויטיג בלויז אַזוי פיעל וויפיעל עס קען שאַפען דעם קערפּער די נויטיגע מאָס ענערגיע.

זיינען אַלע שפּייז אַרטיקלען גלייך ניצליך פאַר'ן קערפּער?

ניין. די שפּייז וואָס מיר עסען האָט אַ דרייפאַכע אויפגאַבע צו ערפילען, ערשטענס, שאַפען ענערגיע אויף צו האַלטען דעם קערפּער וואַרים און צו מאַכען מעגליך פאַר'ן קרפּער צו טאָן זיין נויטיגע אַרבייט; צווייטענס, צו פאַרריכטען די אָבגענוצטע טיילען פון קערפּער; דריטענס צו שאַפען אַ רעזערוו סטאָק פון ברען מאַטעריאַל אויף אַ צייט ווען דער קערפּער וועט זיך אין דעם נויטיגען.

די ערשטע אויפגאַבע ווערט ערפילט פון די קראַכמאַל טייל וואָס געפינט זיך אין אונזערע שפּייז אַרטיקלען, די צווייטע אויפ־גאַבע ווערט ערפילט פון אַ טייל פון אונזער שפּייז וואָס ווערט באַצייכענט מיט'ן נאָמען „פּראָטעין", (איי־ווייס איז איין סאָרט פּראָטעין), און די דריטע אויפגאַבע ווערט ערפילט פון די פעטס אין אונזער שפּייז.

דיעזע דריי הויפּט טיילען פון אונזער שפּייז מוזען זיין אין אַ געוויסער פּראָפּאָרציע. און די שפּייז וואָס שטעלט אונז צו דיעזע נויטיגע מאַטעריאַלען אין דער פּראָפּאָרציע אין וועלכע מיר נויטיגען זיך, איז די בעסטע שפּייז.

מוזען די שפייז מאַטעריאַלען אין אונזערע מאָהלצייטען זיין אין אַ באַשטימטער פּראָפּאָרציע ?

יעדע בעל הבית׳טע ווייסט דאָס אום צו מאַכען אַ גוטען און בע׳טעם׳טען געריכט דאַרפען אַלע זאַכען פון וועלכע דיעזער געריכט ווערט געמאַכט זיין אין אַ ריכטיגער פּראָפּאָרציע. צו פיעל שמאַלץ און צו ווייניג זאַלץ, אָדער פאַרקעהרט וועלען איבערפיהרען דעם בעסטען קוגעל. דאָס זעלבע איז מיט אונזער שפייז. אויך זי מוז זיין באַלאַנסירט. אויך זי מוז ענטהאַלטען אין אַ ריכטיגע פּראָפּאָרציע די דריי הויפּט שפּייז טיילען — פּראָטעין, קראַכמאַל און פעטס.

וואָס איז די בעסטע פּראָפּאָרציע אין וועלכער מיר דאַרפען עסען די דריי הויפּט שפּייז אַרטיקלען ?

די בעסטע פּראָפּאָרציע אין וועלכע די דריי שפּייז מאַטעריאַלען דאַרפען זיך געפינען אין אונזער שפּייז איז ווי פאָלגט :

איין צעהנטעל פּראָטעין,
דריי צעהנטעל פעטס, און
זעקס צעהנטעל קראַכמאַל.

דאַרף אונזער שפּייז ענטהאַלטען נאָך עטוואָס אויסער דיעזע דריי הויפּט שפּייז מאַטעריאַלען ?

יאָ. אויסער פּראָטעין, קראַכמאַל און פעטס האַרף אונזער שפּייז ענטהאַלטען וואַסער און פאַרשיעדענע מינעראַלע זאַלצען.

וועלכע זאַלצען דאַרף אונזער שפּייז ענטהאַלטען ?

אונזער קערפּער באַשטעהט פון דרייצעהן עלעמענטען צווישען זיי זיינען איינינע גאַזען און איניגע זיינען סאָלידע עלעמענטען. די שפּייז וואָס מיר עסען דאַרף ענטהאַלטען דיעזע עלעמענ-

טען אין פארשיעדענע קאָמבינאַציעס אלס זאַלצען. צווישען זיי: קארבאָן, (קויהלען־שטאָף), קאלציום, פאָספאָר, פאָטאַש, סאָלפאָר, קלאָרין, נאַטריום, מאגנעזיום, אייזען און פלאָרין.

איז וואסער ניצליך אדער שעדליך פאר'ן קערפער?

וואסער איז העכסט נוצליך פאר'ן קערפער. וואסער, ווען געברויכט גאַנץ אָפט און אין א היבשער מאָס העלפט האלטען אונ־זער הויט ריין און פארהיט דעם קערפער פון פיעלע קראנקהייטען. וואסער, ריינעס וואסער, געטרונקען אין א גענוגענדער מאָס, פאר־היט אונזער קערפער פון פיעלע אינערליכע אונריינליבקייטען וואָס פאראורזאכען א גרויסע צאָהל קראנקהייטען.

וויפיעל וואסער ענטהאלט אונזער קערפער?

דריי פיערטעל פון אונזער גאנצען קערפער באשטעהט פון וואסער. ניט נאָר אונזער בלוט, נאָר אויך אונזער פלייש, פעטס, מארך, און זאָגאר אונזערע ביינער האָבען אין זיך זעהר פיעל וואסער. אויך די שפייז וואָס מיר עסען ענטהאלט זעהר פיעל וואסער.

קען אונזער קערפער זיך באגעהן אָהן וואסער?

ניין. קיין איינציגע פונקציאָן וואָס אונזער קערפער האָט צו ערפילען קען ניט דורכגעפיהרט ווערען אָהן וואסער.

אום צו פיהלען א טעם אין שפייז וואָס מיר עסען מוז א טייל פון די שפייז אויפגעלעזט ווערען אין מויל, און אָהן וואסער קען דאָס ניט געשעהן. אָהן דעם וואסער וואָס געפינט זיך אין אונזער שפייעכץ וואָלטען מיר ניט געקענט ארונטערשלינגען אונזער שפייז; אָהן וואסער וואָלט אונזער מאָגען און אונזערע קישקעס ניט געקענט פארדייען די שפייז; אָהן וואסער וואָלט די שפייז ניט געקענט צו־פיהרט ווערען צו די פארשיעדענע טיילען פון קערפער; אָהן וואַ־סער וואָלט דער אָבפאל פון אונזערע צעלען ניט געקענט ארויסגע־פיהרט ווערען פון קערפער; אָהן וואסער וואָלט אונזער בלוט

אויסגעטריקענט, אונזער קערפער וואלט איינגעשרומפען געווארען און מיר וואלטען געשטארבען: אהן וואסער קען קיין לעבעדיגעס באשעפעניש ניט עקזיסטירען.

וואס איז דורשט?

דורשט איז אן אנזאג פון קערפער דאס ער נויטיגט זיך אין וואסער, פונקט ווי הונגער איז א סיגנאל דאס דער קערפער נוי־טיגט זיך אין שפייז.

ווארום זיינען מיר מעהר דורשטיג זומער ווי ווינטער?

זומער צייט זיינען מיר מעהר דורשטיג ווי ווינטער צייט דער־פאר וואס זומער צייט פארלירט אונזער קערפער מעהר וואסער דורך שוויצען.

העלפט דאס וואסער צום שוויצען?

טרינקען וואסער גיט צוריק דעם קערפער דאס וואסער וואס דער קערפער פארלירט דורך שוויצען און מאכט לייכטער פאר'ן קערפער צו שוויצען. ווען מען טרינקט ניט גענוג וואסער פאר־קלענערט מען דערמיט ניט דאס שוויצען, נאר דער קערפער ווערט פאראריםט אין וואסער און מיר פיהלען זיך דארום זעהר אפגע־שוואכט.

איז וואסער גוט צו שטילען דעם דורשט?

עס איז א טעות צו דענקען אז וואס קעלטער עס איז דאס וואסער וואס מען טרינקט, אלץ גיכער שטילט מען דעם דורשט. די ערפאהרונג פון די וואס טרינקען אייז־וואסער אין די הייסע זומער טעג איז, דאס וואס מעהר זיי טרינקען אלץ מעהר דורשטיג פיהלען זיי זיך.

איז טרינקען פיעל אייז-וואסער שעדליך?

יאָ. טרינקען פיעל אייז־וואסער איז שעדליך. אונזער מאָגען קען אָנגעהן מיט זיין ארבייט פון פארדייען די שפייז וואָס געפינט זיך אין איהם בלויז אונטער א געוויסע טעמפעראטור. ווען מיר גיסען פלוצלונג אריין אין מאָגען א גלאָז אייז־קאַלטע וואסער. פארקיהלען מיר איהם. די ארבייט פון פארדייען די שפייז הערט אויף ביז די קעלט געהט פארביי, און דער מאָגען קריגט צוריק זיין געוועהנליכע טעמפעראטור. (דאָס דויערט פון 15 ביז 20 מינוטען). אָבער אזוי שנעל ווי דאָס פאסירט, פיהלען מיר זיך ווידער ווארים, און מיר גיסען ווידער אריין אין מאָגען א גלאָז אייז־קאַלטעס וואסער און די ארבייט פון מאָגען הערט ווידער אויף.

אויף אזא אופן שטערען מיר די פארדייאונג פון אונזער שפייז און ברענגען אויף זיך די אלע צרות וואָס קומען פון שלעכט־פאר־דייעטע שפייז אין'ם קערפער.

העלפט דאָס טרינקען אייז-וואסער צו קיהלען דעם קערפער?

דאָס גיסען אין מאָגען אייז־קאַלטעס וואסער צווינגט דעם קערפער צו פּראָדוצירען מעהר און מעהר היץ אום אנצואווארימען די אָפּגעקיהלטע פלעצער, און אָנשטאָט צו פיהלען קיהלער, פיהלען מיר הייסער. דאָס אייז־קאַלטע וואסער ווארימט אונזער קערפער.

ווי אזוי קען מען אם בעסטען לעשען דעם דורשט?

צו לעשען דעם דורשט איז אם בעסטען צו געברויכען עטוואס קיהלעם וואסער (ארום 60 גראַד פארענהייט), אָנשטאָט צו גיסען דאָס וואסער גלייך אין האלז אריין איז בעסער צו זופּען די וואסער ארונטערשלינגענדיג יעדען מויל וואסער באַזונדער.

וואָס איז סאָדא וואסער?

„סאָדא וואסער" איז פּשוט'ע וואסער אין וועלכע מען האָט אויפגעלעזט, אונטער א שטארקען דרוק, א געוויסע מאָס קארבאָ־

ניק עסיד געז (קארבאָן דייאָקסיד). דיעזע געז גיט דעם אנגענעהמען, דורשטלעשענדען טעם צום וואסער.

ווארום פאַראורזאכט סאָדא וואסער גרעבצען?

דאָס וואסער ענטהאלט מעהר געז ווי עס קען האלטען ווען מען באפרייט עס פונ'ם דרוק אונטער וועלכען די געז איז אריינגעפּאָמפּעט געוואָרען אינ'ם וואסער. ווען די סאָדא וואסער קומט אריין אין מאָגען ווערט א גרויסע מאָס פונ'ם געז באפרייט פונ'ם וואסער, פילט אָן אונזער מאָגען און זוכט אן אויסגאנג. ווען א טייל פון די געז רייסט זיך ארויס פונ'ם מאָגען דורך דעם ושט און דורכ'ן מויל רופען מיר עס גרעבצען.

ווען דער מאָגען איז אָנגעפילט מיט געז פיהלען מיר זיך זעהר פול, און נאָך א גרעביץ, ווען א טייל פון די געז פארלאָזט אונזער מאָגען פיהלען מיר זיך ערלייכטערט.

איז ראטהזאם צו טרינקען שטארק קאלטעס וואסער ווען מען איז דערהיצט פון שווערע ארבייט?

ניין. ווען דער מענש איז אויסגערוהט קען דער מאָגען לייכט אָנווארעמען דאָס קאלטע וואסער אין פארלויף פון פופצעהן אָדער צוואנציג מינוטען צייט, אָבער נאָך א שווערע ארבייט איז דער גאנצער קערפּער אויסגעמאטערט און אויך דער מאָגען קען ניט טאָן זיין ארבייט ווי עס געהער צו זיין. דאָס אייז־קאלטע וואסער איז הארום שעדליך.

אוים דער זעלבער אורזאכע איז אויך ניט ראטזאם צו עסען פיעל ווען מען איז שטארק מיעד אָדער אויסגעמאטערט, ווייל דער מאָגען און די קישקעס קענען ניט אָנגעהן אזוי גוט מיט זייער פארדייאונגס ארבייט ווען דער קערפּער איז אויסגעמאטערט.

איז אייז קריעם ניצליך אדער שעדליך?

ריינע אייז קריעם איז א נוצליכע שפּייז, ווייל עס ענטהאלט מילך און קריעם (שמאנט) און צוליעב די קאלטקייט און דעם

אַנגענעהמען טעם פון די אייז קרים עסען מיר עס מיט פארגעני־
גען. ביליגע אייז קריעם ווערט געמאַכט פון אַלערליי אונריינע
און אָפטמאָל שעדליכע מאַטעריאַלען און איז דארום שעדליך.

אויסער די שפּייז ווערט וואָס געפינט זיך אין דעם אייז קריעם
איז איהר ווירקונג אויפ'ן קערפּער דיזעלבע ווי די ווירקונג פון
קאַלטעם וואסער.

איז ראַטהזאם צו עסען אייז קריעם באלד נאָך אַ מאָהל־צייט?

ניין. די אייז קריעם קיהלט אָפּ די שפּייז אין מאָגען, און
פיהרט דערצו אז דער פארדייאונגס פּראָצעס אין מאָגען זאָל צו־
געהן לאנגזאמער. די מילך און די פעטס פיהרען אויך דערצו אז
דער מאָגען זאָל ניט אזוי שנעל זיך אויסליידיגען.

מען דארף אויך ניט פארגעסען, דאָס גוטע אייז סריעם איז
אַ שפּייז ניט בלויז אַ געטראַנק און אויב מען עסט אייז קריעם
דארף עס ניט זיין קיין צוגאָב צום געוועהנליכען מאָהלצייט.

וואָס פּאַסירט מיט די אייז קריעם אין אונזער מאָגען?

ווען די אייז קריעם קומט אריין אין אונזער מאָגען בלייבט
זי דאָרטען ביז זי ווערט עטוואָס אנגעווארימט און דאן ווערט זי
פארדייעט צוגלייך מיט די אנדערע טיילען פון אונזער שפּייז.

מעג מען טרינקען וואַסער ביים עסען?

וועגען דיעזער פראגע זיינען ניט אלע איינשטימיג. מאַנכע
דיינקען אז דאָס טרינקען פיעל וואסער ביים עסען מאכט שיטערער
די פארדייאונגס זאפטען פון מאָגען און דאָס שטערט דעם מאָגען
צו פארדייען די שפּייז אזוי שנעל ווי ווען מען טרינקט ניט ביים
עסען. אנדערע ווידער זאגען פונקט פארקעהרט, אז דאָס טרינקען
וואסער ביים עסען העלפט דעם מאָגען שנעלער צו פארדייען די
שפּייז.

אויב אַ מענש איז נאָר געזונד, און האָט ניט קיין מאָגען טראַ־
בעל, מעג ער, ווי עס שיינט טרינקען וואסער פאר'ן עסען, אין

מיטען עסען און נאָכ'ן עסען. אויב ער טרינקט נאָר מיט א מאָס און ניט צופיעל.

העלפט דאָס טרינקען וואסער ביים עסען צו ווערען פעט?

אין מאנכע פעלע שיינט עס צו האָבען דיזע ווירקונג, און מענשען וואָס זיינען צו פעט און ווילען רעדוצירען אביסעל פון זייער פעטקייט דארפען זיך אפהאלטען פון טרינקען וואסער מיט זייערע מאָהלצייטען.

דארף איינער וואס טוט פיזישע ארבייט טרינקען אזוי פיעל ווי איינער וואס טוט בלויז גייסטיגע ארבייט?

א מאַן וואָס טוט פיזישע ארבייט דארף טרינקען מעהר וואסער ווי איינער וואָס טוט בלויז גייסטיגע ארבייט, ווייל דער וואָס טוט פיזישע ארבייט פארלירט מעהר וואסער דורך שוויצען.

איז ראטהזאם צו טרינקען א גלאָז וואסער אין דער פריה פאר ברעקפעסט (פריהשטיק)?

יאָ. א גלאָז וואסער פאר פריהשטיק העלפט סטימולירען דעם מאָגען ער זאָל אָנפאנגען פּראָדוצירען פרישע פארדייאונגס־זאפטען. אין א געוויסען זינן העלפט עס אויך אויסצוואושען דעם מאָגען און דעם אָנפאנג טייל פון די קישקעס.

וויפיעל וואסער דארף א מענש אויסטרינקען יעדען טאג?

די מאָס וואסער וואָס א מענש דארף אויסטרינקען יעדען טאָג ווענדעט זיך אָן דער גרוים און געוויכט פונ'ם מענשען, אָן דער ארבייט וואָס ער טוט, די שפּייז וואס ער עסט און אָן דער צייט פון יאָהר (סיזאָן). א הויכער דיקער מאַן וועלכער טוט שווערע פיזישע ארבייט דארף נאַטירליך טרינקען פיעל מעהר וואסער ווי א קלייגינקער מאָגערער אָפּיס אנגעשטעלטער. אָבער דורכ־

שניטליך טרינקען די מעהרסטע מענשען צו ווייניג וואסער. א מיטעלמעסיגער מענש, טוענדיג א ניט צו שווערע ארבייט, דארף אויסטרינקען ארום א כ ט ג ל ע ז ע ר וואסער יעדען טאג. אויב איינער טרינקט פיעל מילך אדער עסט פיעל זופ דארף ער טרינקען עטוואס וועניגער וואסער. דורכשניטליך דארף יעדער מענש טרינקען איין גלאז וואסער ווען ער שטעהט אויף פון שלאף איין גלאז וואסער איידער ער לעגט זיך שלאפען, און פון 4 ביז 5 גלעזער וואסער אין פארלויף פון טאג.

איז קאפע א ניצליכער אדער שעדליכער געטראנק?

קאפע דארף באטראכט ווערען אלס א „דראג", א מעדיצין, און ניט אלס געוועהנליכער געטראנק. אלס א מעדיצין איז קאפע, אדער קאפעין, זעהר נוציליך ווען עס ווערט געברויכט אין געוויסע פעלע אונטער דער אויפזיכט פון א דאקטאר. קאפעין סטימולירט דאס הארץ און דעם גאנצען נערוועון־סיסטעם. ווען א דאקטאר וויל סטימולירען דאס הארץ פון א געוויסען פערזאן אדער פאר־טרייבען זיין שלאף, באנוצט ער זיך אפט מיט קאפעין. אבער אלס א געטראנק איז קאפע שעדליך און עס ענטהאלט ניט קיין שום שפייז־ווערט ווי אנדערע געטרענק וואס דער מענש קען גע־ברויכען.

איז אמת דאס קאפע פארטרייבט דעם שלאף?

יא. אויף א מענשען וועלכער איז ניט געוואוינט צו טרינ־קען קאפע וועט א גלאז אדער צוויי שווארצע קאפע האבען אן אויפרייצענדע ווירקונג און פארטרייבען דעם שלאף פון איהם. 3 אדער 4 קאפעס קאפע אין דער פריה, וועלען אפטמאל האלטען דעם מענשען וואך די קומענדע נאכט. סטודענטען וועלכע גרייטען זיך צו אן עקזאמינעישאן און ווילען אויף זיין א גאנצע נאכט און אנדערע פערזאנען, ווען זיי ווילען זיין וואך געפינען דאס א קאפע אדער צוויי שווארצע קאפע נעהמט אוועק דעם שלאף פון זיי „ווי מיט די הענט".

שאַדעט קאַפע צום מאַגען?

אויף אַן אינדירעקטען אופן איז קאַפע שעדליך פאַר'ן מאַגען. עס רעגט אויף די נערוועז, עס טרייבט דאַס האַרץ צו אַרבייטען שנעלער און עס שטערט די אַרבייט פון מאַגען. מיט דער צייט ווערט דער קאַפע טרינקער אַ שוואַך־הערציגער, שלעכט־מאַגענדי־גער, אויפגערעגטער מענש.

ווירקט קאַפע אויף אַלע מענשען גלייך?

ניין. אויף מאַנכע „נערוועזע" מענשען ווירקט די קאַפע מעהר און פאַראורזאַכט זיי מעהר שאַדען ווי אַנדערע, מעהר פלעג־מאַטישע מענשען. און דערפאַר זעהען מיר דאַס ווערהענד איין מענש צייגט די שעדליכע ווירקונג פון קאַפע, ווען ער טרינקט אויס אַפילו בלויז איין קאַפע קאַפע, קענען אַנדערע מענשען אויסטרינ־קען עטליכע קאַפעס קאַפע און אויף זיי האָט דער דראַג קיין וויר־קונג ניט. אַ זעהר גרויסע צאָהל מענשען געוואוינען זיך צו צו טרינקען קאַפע. זייער קערפּער ווערט מעהר טאָלעראַנט צו די ווירקונג פון דיעזען דראַג און אויף זיי האָט דער קאַפעין אַ פיעל קלענערע ווירקונג ווי אויף די וואָס זיינען ניט צוגעוואוינט צו טרינ־קען פיעל קאַפע.

האָט טהעע דיזעלבע ווירקונג אויפ'ן קערפּער ווי קאַפע?

יאָ. די טהעע בלעטער ענטהאַלטען דעם זעלבען דראַג ווי קאַפע, און די ווירקונג פון טהעע אויפ'ן קערפּער איז דיזעלבע ווי די וויר־קונג פון קאַפע. טהעע־בלעטער ענטהאַלטען נאָך פאַרהעלטניסמע־סיג מעהר פון דיעזען דראַג ווי די קאַפע קערנער. נאָר אַזוי ווי עס ווערען געברויכט ווייניגער טהעע בלעטער צו מאַכען אַ גלאַז טהעע ווי עס ווערען געברויכט קאַפע קערנער פאַר אַ קאַפע קאַפע, איז די ווירקונג פון טהעע אַ פיעל שוואַכערע ווי די ווירקונג פון קאַפע.

וואָס איז דער אונטערשיעד צווישען קאַקאַ, קאַפּע און טהעע?

קאַקאַ קען פאַררעכענט ווערען אַלס שפּייז, ניט נאָר אַ געטראַנק. קאַקאַ ענטהאַלט אַלע דריי שפּייז מאַטעריאַלען, פּראָטעין פעטס און קראַכמאַל, פּונקט ווי אַנדערע שפּייז ארטיקלען. מען קען זיך אָבער ניט אָנעסען מיט קאַקאַ, ווייל אויב מען נעהמט צופיעל קאַקאַ קען עס דער מאָגען ניט פאַרדייען. צוליעב די פעטס וואָס קאַקאַ ענטהאַלט ווירקט עס אויך אויפ'ן מאָגען צו ארבייטען לאַנגזאַמער און עס דויערט לענגער איידער דער מאָגען שיקט ארוים די שפּייז וואָס געפינט זיך אין איהם.

קאַקאַ איז דאַרום אַ שפּייז און אַ שוואַכער סטימולאַנט. קאַפּע און טהעע, ווי מיר האָבען שוין פריהער געזעהן ענטהאַלטען קיין שפּייז ווערט (אויסער די מילך אָדער קריעם מיט צוקער וואָס מען געברויכט צוזאַמען מיט דיעזע געטרענק), און זיי זיינען זעהר רייצענד (סטימולירענד) פאַר די נערוון.

וואָס איז שלוקערצען?

אונזער ברוסט־קאַסטען איז אָפּגעטיילט פון'ם בויך מיט אַ מוסקול־וואַנד וואָס הייסט די „דייעפרעם". דיעזע מוסקול וואַנד איז געוועלבט צום ברוסט קאַסטען און ווען מיר אָטעמען איין לאָזט זיך די געוועלבטע טייל פון דער דייעפרעם ארונטער נידעריגער צום בויך. דער פּלאַץ אין ברוסט קאַסטען ווערט דערמיט גרעסער און די לונגען קענען אריינגעהמען מעהר לופט.

שלוקערצען איז אַ ספּאַזמאַטיש צונויפציהען זיך פון דיעזער „דייעפרעם". ווען די דייעפרעם פאַנגט אָן זיך צוזאַמענציהען פאַנגען מיר אָן איינצואָטעמען, דאַן שליסט זיך פּלוצלונג צו דער קעהל־קאַפּ (לאַרינקס, אויבערשטע טייל פון האַלז), מעהר קיין לופט קען ניט דורכגעהן צו אונזערע לונגען און די „דייעפרעם" ענדיגט דאָס צוזאַמענציהען זיך פּונקט ווי אין אַ ספּאַזם.

וואָס פאַראורזאַכט שלוקערצען?

שלוקערצען ווערט אָפט פאַראורזאַכט דורך אונפאַרדייאונג, אָדער דורך אירגענד וועלכע רייצונג פון מאָגען, דורך טרינקען

זעהר פיעל קאלטעס וואסער, און דורך צופיעל לאכען. אין מאנכע פעלע נאך א לאנגער, אויסצעהרענדער קראנקהייט פאנגט אן דער קראנקער צו שלוקערצען. אין אזא פאל איז דאס שלוקערצען א זעהר ניט גוטער סמן. עס צייגט דאס דער קראנקער איז ערשעפט און זיינע כחות האלטען ביים אויסגעהן.

ווי אזוי קען מען אפשטעלען שלוקערצען?

אפשטעלען שלוקערצען איז ניט אזוי לייכט ווי עס שיינט צו זיין, און מאנכעס מאל איז עס כמעט אונמעגליך צו טאן. שלינגען קליינע ביסלעך זעהר קאלטעס וואסער, אדער ארונטערשלינגען קליינע שטיקעלעך אייז העלפט אפט צו אפשטעלען די ספאזם פון דער דייעפרעם. איינהאלטען דעם אטעם א לענגערע צייט וועט אפטמאל אפשטעלען דאס שלוקערצען. אויב דאס העלפט ניט, און דאס שלוקערצען ווערט פאראורזאכט פון אונפארדייאונג, דארף מען אויסוואשען דעם מאגען, דאס וועט באזייטיגען די רייצונג פון דייעפרעם און דאס שלוקערצען וועט אויפהערען.

פאַרדייאונג, אונפאַרדייאונג און פאַרשטאָפּונג

וואס הייסט פאַרדייאונג פון שפייז?

די שפייז וואָס מיר עסען, אין דער פאָרמע ווי זי קומט אריין אין קערפּער קען ניט אויפגענומען ווערען פונ'ם בלוט אויף צו צו־פיהרען צו די פארשיעדענע טיילען פון קערפּער. די שפייז מוז פריי־הער אויפגעלייזט ווערען אין אזא פאָרמע דאָס זי זאָל קענען אויפ־גענומען ווערען אינ'ם בלוט. דיעזער פּראָצעס פון אויפלייזונג און פארענדערען פון די שפייז, הייסט פארדייאונג.

ווערט די גאַנצע שפייז וואס מיר עסען פארדייעט?

ניין. כמעט יעדעס שפייז ארטיקעל וואָס קומט אריין אין אונזער קערפּער, אויסער פיליכט וואסער, ענטהאלט געוויסע טייר־לען וואָס קענען ניט פארדייעט ווערען, דיעזע טיילען פון אונזער שפייז געהען דורך אונזערע קישקעס אין אַן אונפארדייעטען צו־שטאנד, צוליעב די אייגעניש מיט וועלכע מיר פארשלינגען אונזער שפייז איידער זי ווערט געגוג גוט צוקייט, בלייבען אויך אונפאר־דייעט מאַנכע טיילען פון אונזער שפייז וועלכע וואָלטען יאָ גע־קאָנט פארדייעט ווערען. דיעזע טיילען פון אונזער שפייז זיינען א ריינער פארלוסט פאר אונז.

זיינען די אונפארדייליכע טיילען פון אונזער שפייז נויטיג?

יאָ. די אונפארדייליכע טיילען פון אונזער שפייז דיענען אלס באַלאַסט צו סטימולירען אונזערע קישקעס און מאכען זיי זאָ־לען באַוועגען די שפייז אויפ'ן וועג דורך די קישקעס.

וואָס פאסירט מיט אונזער שפייז נאָכדעם ווי מיר פארשלינ־גען זי?

אזוי שנעל ווי מיר פארשלינגען די שפייז פארלירען מיר די קאָנטראָל איבער איהר. די שפייז געהט האן ארונטער דורך א

דינער רעהר, אונזער ושט, וואָס ציהט זיך פונ'ם אָנפאנג האלז ביי צום מאָגען. דער ושט איז אַרום צוועלף אינטשעס לאַנג.

וואָס קומט פאָר אין מאָגען?

„אין מאָגען ווערט די שפּייז איבערגעקאָכט", זאָגט מען געוויהנליך, אָבער דאָס איז בלויז א ניט־געלונגענער אויסדרוק. דער מאָגען דיענט ערשטענס אלס א רעזערוואואר (סקלאַד) אָדער שפּייכלער אויף אויפצונעהמען די גאַנצע שפּייז וואָס מיר עסען אויף איין פארלויף פון מאָהלצייט. צווייטענס, דורך דעם פעריאָדישען צוזאַמענציהען זיך פון מאָגען ווערט די שפּייז צוריבען און אויסגעמישט מיט די פארדייאונגס זאַפטען וואָס די דריזען (גלענדס) אין די ווענד פון מאָגען פּראָדוצירען. ביסלעכווייז ווערט דיעזע צוריבענע שפּייז ארויסגעשיקט דורך א שמאָלער עפענונג וואָס פיהרט פון מאָגען צו די קישקעס.

וואָס פּאַסירט מיט אונזער שפּייז אין די קישקעס?

אין די קישקעס קומט פאָר די הויפּט פארדייאונגס ארבייט פון אונזער שפּייז. מיט דער הילף פון געוויסע פליסיגקייטען וואָס דער לעבער און א געוויסע דריזע, וואָס הייסט די פּענקריעס, גיסען אריין אין די קישקעס ווערט די שפּייז אויפגעלעזט און פארדייעט. די פארדייליכע טיילען ווערען איינגעזאַפּט אינ'ם בלוט און די אונפארדייליכע טיילען ווערען ארויסגעשטופּט דורך די קישקעס.

ווי לאַנג זיינען אַ מענשענ'ס קישקעס?

„ער האָט א קישקע אָהן א דנאָ", זאָגט מען אויף א מענשען וועלכער עסט צופיעל. דערמיט מיינט מען צו זאָגען דאָס ער האָט לענגערע קישקעס און קען אויפנעהמען מעהר שפּייז. דער דורכשניטליכער מענש האָט עטליכע און צוואַנציג פוס קישקעס און די שפּייז וואָס מיר עסען געהט דורך די גאַנצע לענג פון אונזערע קישקעס איידער די אונפארדייליכע טיילען פארלאָזען דעם קערפּער.

ווי אזוי מאכט די שפייז דורך די רייזע דורך די קישקעס?

ווען די שפייז קומט ארויס פון מאגען אין די קישקעס אריין ווערט זי ביסלעכווייז „דורכגעשטופט” דורך די קישקעס. די קישקעס זעלבסט קענען פארגליכען ווערען צו געפלאכטענע רעהרען וואס האבען צוויי סארטען פעדים, (מוסקול צעלען). איין סארט פעדים ציהט זיך אין דער לענג און דער צווייטער — אין דער ברייט פון די קישקעס.

ווען די שפייז קומט אן פון מאגען פאנגען אן די רונדע פעדים (וואס ציהען זיך אין דער ברייט פון די קישקעס) צוזאמענציהען אויף דעם פלאץ וואו די שפייז געפינט זיך. דאס דריקט די שפייז און צווינגט זי זיך צו רוקען עטוואס ווייטער. דאן ציהען זיך צו־זאמען די גלייכע לאנגע מוסקול פעדים (וואס ציהען זיך אין דער לענג פון די קישקעס) און זיי ציהען אריבער די װענד פון די קיש־קעס איבער די שפייז און שטופען די שפייז ווייטער. אויף אזא אופן ווערט די שפייז דורכגעשטופט די גאנצע לענג פון שפייז־קאנאל.

וואס איז אונפארדייאונג?

ווען די שפייז וואס מיר עסען ווערט ניט גוט דורכגעמישט מיט די פארדייאונגס זאפטען פון מאגען און פון די קישקעס און בלייבט אין מאגען אדער אין די קישקעס פיעל לענגער ווי זי דארף פארבלייבען, ליידען מיר פון אונפארדייאונג.

איז אונפארדייאונג שעדליך?

יא. אויסער דעם וואס מיר פארברויכען ניט א גרויסע טייל פון די שפייז וואס מיר עסען ווערען פון דיעזער שפייז אפט פראָ־דוצירט שעדליכע שטאפען וואס שאדען אונזער קערפער.

וואס פאראורזאכט אונפארדייאונג?

די אורזאכען פון אונפארדייאונג זיינען פיעלע. די פאלגענ־דע זיינען בלויז א טייל פון זיי:

בלוט ארמוט, וואס פיהרט צו דער שאפונג פון צו ווייניג פאר־
דייאונגס זאפטען.

שלינגען שטיקער, הארטע ניט צוקייעטע שפייז.

פיבער, הויכע טעמפעראטור, פון אירגענד וועלכער אורזאכע.

עסען צופיעל פעטע שפייז.

עסען צופיעל נאשערייען און זיסע שפייז.

עסען צופיעל רויע אדער ניט גענוג־געקאכטע קראכמאל
שפייזען.

טרינקען צופיעל אלקאהאלישע געטרענקע, דאס מיינט ניט
נאר טרינקען צופיעל אויף איין מאל, נאר אויך טרינקען צוביסלעך
א לאנגע צייט נאכאנאנד.

רויכערען צופיעל אדער טרינקען צופיעל שטארקע טהעע אדער
קאפע פאראורזאכט אפט אונפארדייאונג.

מאנכע פערזאנען קענען ניט פארליידען געוויסע שפייז־אר־
טיקלען און קריגען אונפערדייאונג יעדעס מאל ווען זיי עסען אזעל־
כע שפייזען.

שפייזען און געוויסע קאמבינאציעס וואס הארמאנירען ניט
איינע מיט די אנדערע פאראורזאכען אפט אונפארדייאונג, און די
וואס ליידען פון אזא אופארדייאונג דארפען זיך באקענען מיט די
הארמאנישע קאמבינאציעס פון שפייז און אויסגעפינען וועלכע
שפייז ארטיקלען הארמאנירען ניט איינע מיט די אנדערע ווען זיי
קומען זיך צוזאמען אין אונזער מאגען.

וואס דארף מען טאן אין פאל פון אונפארדייאונג?

אין יעדען פאל פון אונפארדייאונג דארף מען זוכען אויסצו־
געפינען די אורזאכע פון דיעזען צושטאנד און דיעזע אורזאכע
באזייטיגען. פרובירען קורירען אונפארדייאונג אהן צו באזייטיגען
די אורזאכע דערפון איז אלע מאל א דורכפאל.

וואס איז פארשטאפונג אדער מאגען פארשטאפונג?

פארשטאפונג איז דער נאמען וואס מיר גיבען צו א צושטאנד
אין וועלכען דער אבפאל פון אונזער שפייז פארבלייבט צו לאנג

אין אונזערע קישקעס און פארלאָזט ניט דעם קערפער אין דער באַשטימטער צייט. דער נאָמען „מאָגען־פארשטאָפונג“ איז ניט קיין ריכטיגער, און שטאמט דערפון וואָס די מעהרסטע מענשען דענקען דאָס זייער גאנצער פארדייאונגס מעכאניזם באַשטעהט בלויז פון מאָגען. אין דער אמת׳ן שפּיעלט דער מאָגען אַ גאַנץ קליינע ראָלע אין פאראורזאכען פארשטאָפונג. די הויפּט אורזאכע פון פארשטאָפונג ליגט אין די קישקעס.

איז פארשטאָפונג שעדליך?

מאנכע מענשען ליידען פון פארשטאָפונג און זיינען טראָץ דעם געזונד און שטארק, אָבער דיעזע זיינען אויסנאהמען. פאַר די מעהרסטע מענשען איז פארשטאָפונג זעהר שעדליך.

ווי אזוי שאַדעט פארשטאָפונג אונזער קערפער?

אין דער גרויסער קישקע אונזערער, וואו עס זאמעלט זיך אָן דער אָבפאַל פון אונזער שפּייז, וואוינען שטענדיג פיעלע באַצילען וואָס אטאקירען דיעזען אָבפאַל, פרעסען אויף זייער טייל, צוברעקלען דאָס איבעריגע און שאַפען דאביי זעהר ניט פיין־שמעקענדע, שעדליכע און אָפט גיפטיגע פּראָדוקטען.

וואָס לענגער דיעזער אָבפאַל פון אונזער שפּייז פארבלייבט אין אונזערע קישקעס, אַלץ מעהר פון דיעזע שעדליכע שטאָפען ווערען פּראָדוצירט.

א קליינע טייל פון דיעזע שעדליכע שטאָפען, ווען זיי ווערען איינגעזויגען אינ׳ם בלוט אין פארלויף פון דער צייט ווען דער אָבפאַל פון אונזער שפּייז מאכט דורך די רייזע דורך דער גרויסער קישקע, ווערט נעמאכט אונשעדליך אינ׳ם לעבער, די ערשטע סטאנציע וואוהין דאָס בלוט ברייננט דיעזע שטאָפען פון די קישקעס. אָבער ווען מיר ליידען פון פארשטאָפונג זאמלען זיך אָן אזוי פיעל פון דיעזע שעדליכע מאַטעריאַלען דאָס דער לעבער קען זיי אַלע ניט פארהאַלטען. דער רעזולטאַט איז דאָס זיי שווימען

ארום פראנק און פריי אינ׳ם בלוט, קומען צו צו אלע צעלען פון קערפער און די ווירקונג פון דיעזע מאטעריאלען אויף די קערפער צעלען איז א העכסט שעדליכע.

וואס פאראורזאכט פארשטאפונג ?

די אורזאכען פון פארשטאפונג זיינען אונצעהליגע, דא קע־נען מיר אויסרעכענען בלויז איינינע פון די הויפט אורזאכען.

1. מענשען וואס האבען א באשעפטיגונג ביי וועלכער זיי דארפען כסדר זיצען און זיינען זעהר ווייניג אויף דער פרייער לופט, ליידען אם מעהרסטען פון פארשטאפונג. דיעזע מענשען פארברענגען די גרעסטע טייל פון זייער לעבען פארשפארט צווי־שען פיער ווענד. זיי מאכען זעהר ווייניג עקסערסייזעס, (קער־פערליכע באוועגונגען), און געניסען ניט פיעל פרישע לופט. זיי־ערע מוסקולען, אריינגערעכענט אויך די מוסקולען פון זייערע קישקעס, ווערען אפגעשוואכט. דער רעזולטאט איז דאס די מוסקולען פון די קישקעס טוען ניט זייער ארבייט ווי עס געהער צו זיין און דיעזע מענשען ליידען פון פארשטאפונג.

2. זעהר פיעל שולד און ליידען פון פארשטאפונג האט דער פאקט וואס די מעהרסטע מענשען ווייסען ניט וועלכע שפייז עס איז פאר זיי בעסער צו עסען. זיי עסען שפייז וואס האט ניט גע־נוג באלאסט אין זיך, זיי טרינקען צו ווענינ וואסער אדער עסען צופיעל אדער אין א שלעכטער פראפארציע.

3. פארשטאפונג איז אן אפטע ערשיינונג אין פיעלע אל־געמיינע קראנקהייטען, ווי : בלוט־ארמוט, די צוקער־קראנקהייט, ניוראסטעניא, היסטעריא, מעלאנכאליא און ארגאנישע קראנקהיי־טען פון מארך אדער רוקען־מארך.

4. פארשטאפונג באגלייטעט די מעהרסטע קראנקהייטען פון פארדייאונגס מעכאניזם, ווי : א טומאר (געוויקס), דריקענ־דיג אויף א געוויסע טייל פון די קישקעס, אן ענטצינדונג וואס פאראורזאכט א פארשמעלערונג אויף איין פלאץ אין די קישקעס, בראנישער קאטאר פון די קישקעס, און ז. וו.

5. אויף דער עלטער, ווען דער קערפּער ווערט אפּגע־שוואכט, ווען יעדעס גליעד פון קערפּער פּארלירט, א טייל פון זיין פריהערדיגע פעהיגקייט צו ערפילען זיינע פונקציאָנען, ווערען די קישקעס אויך אן די פעהיגקייט צו טאָן זייער ארבייט ווי געהעריג איז. צווישען עלטערע מענשען, אפילו ווען זיי האָבען זיך אפּגע־היט זייער גאנצען לעבען, איז נאטירליך צו געפינען פיעלע וואָס ליידען פון פארשטאָפּונג.

6. פרויען ליידען געוועהנליך מעהר ווי מענער פון פאר־שטאָפּונג. דאָס איז דערפאר וואָס זיי טראָגען קאָרסעטען וואָס פרעסען צונויף די מוסקולען פון זייער בויך און שטערען דערמיט דעם מאָגען און די קישקעס צו טאָן זייער ארבייט אונטער נאָרמא־לע באדינגונגען. א דאנק די קאָרסעטען קענען פרויען ניט פאל־גען דעם „רוף פון נאטור" יעדעס מאָל ווען זיי פיהלען די נויט־ווענדיגקייט דערצו, און דיעזע פארנאכלעסיגונג איז, ביי פרויען פונקט ווי ביי מענער, איינע פון די הויפּט אורזאכען פון פארשטאָ־פּונג. פרויען ליידען מעהר ווי מענער פון פארשטאָפּונג אויך דערפאר וואָס נאָך אָפּטען קינדער האָבען ווערען די מוסקולען פון בויך שוואך און נאָכגעלאָזען און זיי קענען ניט העלפען די קיש־קעס דורכצושטופּען דעם אָפּפאל פון דער שפּייז.

7. איינע פון די וויכטיגע אורזאכען פאר פארשטאָפּונג איז אויך די ארט־און־וויזע ווי מיר עסען.

אום די שפּייז זאָל קענען גוט פארדייעט ווערען מוז זי פריי־הער צומאָהלען און צוריבען ווערען אויף קליינינקע שטיקעלעך, כדי די זאפטען פון מאָגען און פון די קישקעס זאָלען קענען קומען אין באריהרונג מיט יעדען ברעקעל שפּייז. אויף צו מאָהלען די שפּייז האָבען מיר צוויי קאסטענס ציינער. אָבער די מעהרסטע מענשען קייען ניט גענוג זייער שפּייז, זיי שלינגען גאנצע שטיקער שפּייז און וועהרענד די אויבערפלעכע פון דיעזע שטיקער שפּייז ווערט פארדייעט קענען די פארדייאונגס־זאפטען ניט צוקומען צו די אינערליכע טיילען פון דיעזע שטיקער שפּייז. דער רעזולטאט איז דאָס די שפּייז בלייבט אונפארדייעט און פארשטאָפּט די קישקעס.

זיינען אפפיהר מיטעל גוט געגען פארשטאפּונג ?

ניין. דאָס אָפטע נעהמען פון אָפפיהר מיטעל איז איינע פון די אורזאכען וואָס שאפט פארשטאָפּונג.

זיינען אפפיהר מיטעל שעדליך ?

יאָ. דאָס אָפטע נעהמען פון אָפפיהר מיטעל איז שעדליך.

אום צו פארשטעהן דעם שאָדען וואָס אפפיהר מיטעל פאר־אורזאכען, איז נויטיג פריהער צו וויסען ווי אזוי דיעזע מיטעל ווירקען. יעדע פון די שטארקע אפפיהר מיטלען, אין וועלכער פאָרמע עס זאָל ניט זיין, צי אין א „טשאָקאָלאדקע", א „קענדי" (צוקערקע) אָדער אויפגעלייזט אין וואסער, ענטהאלט אין זיך א מאטעריאל וואָס רייצט די נערוועז וועלכע קאָנטראָלירען די אר־בייט פון די קישקעס.

דיעזע רייצונג צווינגט די קישקעס צו ארבייטען שטארקער און ארויסשטופען אלעס וואָס געפינט זיך אין זיי. אָבער אזוי ווי דערמיט איז די אורזאכע פון פארשטאָפּונג ניט באזייטיגט געוואָרען, און דער נערוועז מעכאניזם איז אויסגעמאטערט גע־וואָרען פון די עקסטרא רייצונג פונ'ם אָפפיהר מיטעל, ווערען די מוסקולען פון די קישקעס נאָך פיעל שוואכער ווי פריהער און קענען נאָך וויינציגער ערפילען זייער אויפגאבע ווי פריהער.

וואָס מען דארף טאָן אין פאל פון פארשטאָפּונג ?

אין יעדען פאל פון פארשטאָפּונג מוז דער וואָס ליידט דער־פון זיך לאָזען אונטערזוכען פון א דאָקטאָר אום אויסצוגעפינען אויב די פארשטאָפּונג קומט ניט פון אן ערנסטען פעהלער אין קערפּער, אָדער אלס רעזולטאַט פון אן ערנסטער קראנקהייט. אין די מעהרסטע פעלע אָבער קען די לאנגע פיעל פארלייכטערט ווע־רען דורך אויספאָלגען פאלגענע כללים:

עסט דריי מאָהלצייטען א טאָג אין באשטימטע שטונדען. עסט קיין זאך ניט צווישען איין מאָהלצייט און אנדערען.

עסט פרובט מיט יעדען מאָהלצייט. עפּעל, רויהע אָדער גע־קאָכטע, צוזאמען מיט די שאָלעכץ, פלוימען, פייגען, טייטלען, אפּריקאָסען, פּיטשעס, יאגדעס און ז. וו.

עסט קיין ווייסע ברויט אָדער ראָלס, עסט ברויט געבאקען פון גאנצע ווייץ אָדער עסט קאָרן ברויט.

אָנשטאָט איינפאכע מילך טרינקט זויער מילך.

מיידעט אוים שטארקע טהעע. קאָקאָ מיט קריעם איז גוט פאר'ן מאָגען. פּוטער העלפט אויך געגען פארשטאָפּונג.

טרינקט אם וועניגסטענס פינף אָדער זעקס גלעזער וואסער א טאָג צווישען די מאָהלצייטען. איין גלאָז וואסער טרינקט גלייך ווי איהר שטעהט אויף פון שלאָף.

זייט רעגולאר מיט אייער „טאָילעט" נויטווענדיגקייט, יעדען טאָג אין א באשטימטער צייט. די בעסטע צייט איז באלד נאָך ברעקפעסט. יעדעס מאָל ווען איהר פיהלט דעם „רוף פון נאַטור" פאָלגט דיעזען רוף; פרובירט ניט זיך איינצוהאַלטען. איילט זיך ניט.

אויב איהר קענט ניט זיין אָפען א צוויי דריי טעג נאָכאנאנד, נעהמט אן ענעמא (קאנע) פון איינפאכע וואסער מיט מולינקעס. נעהמט ניט קיינע אָפּפיהר מיטעל סיידען א דאָקטאָר פאר־שרייבט זיי.

אונרעגעלמעסיגקייט אין עסען, טרינקען, שלאָפען און אין אלע אנדערע זאכען פיהרט צו פארשטאָפּונג. זייט דארום רעגעל־מעסיג אין אלע אויסגערעכענטע זאכען.

אויב איהר ליידעט שוין א לענגערע צייט פון פארשטאָפּונג קויפט אין דראָג סטאָר „אגאר" און נעהמט יעדען אין דער פריה אן עם לעפעל „אגאר" אין א גלאָז מילך. איהר קענט דאָס עסען פון א טעלער צו ברעקפעסט.

און אויב טראָץ דעם אלעמען ליידעט איהר דאָך פון פאר־שטאָפּונג באזוכט א דאָקטאָר, ווייל פארשטאָפּונג פיהרט אָפט צו ערנסטע קראנקהייטען.

וואס פאר א סמן איז עס ווען עס ברענט אויפ'ן הארצען?

הארץ ברענעניש האט גאר ניט צו טאן מיט'ן הארצען און עס איז אן־און־פאר־זיך קיין קראנקהייט נים. עס איז בלויז א סמן דאס עטוואס אין קערפער איז אויסער ארדנונג. הארץ־ברע־נעניש פיהלט מען אפט אין כראנישע אפענדיסיטיס, אין אלסער (וואונד) אין מאגען, אדער באלד אין אנפאנג פון די קישקעס, אין ענטצינדונגען פון גאל זאק. פרויען פיהלען אפטמאל הארץ־ברע־נעניש ווען זיי ליידען פון קראנקהייטען אין זייער געבעהר־מוטער.

וואס דארף מען טאן צו הארץ־ברענעניש?

א טהעע לעפעלע סאדא (סאדיום בייקארבאנייט) אין א גלאז וואסער העלפט צו שטילען דאס הארץ. אבער דער איינציגער וועג ווי פון דעם אין גאנצען פטור צו ווערען איז דורכצומאכען א פאל־שטענדיגע פיזישע אונטערזוכונג אין א פארזוך אויסצוגעפינען די אמת'ע אורזאכע דערפון און דיעזע אורזאכע צו באזייטיגען.

וואס איז נערוועזע דיספעפסיע?

נערוועזע דיספעפסיע איז א קראנקהייט וואס מען באגע־געגנט געוועהנליך אין מענשען מיט א נערוועזען טעמפעראמענט, אדער אין מענשען וועלכע זיינען ערשעפט פון צופיעל גייסטיגע ארבייט. זעהר אפט טרעפט מען נערוועזע דיספעפסיע אין מענ־שען וועלכע ליידען פון ניוראסטעניע אדער היסטעריקע. דיעזע קראנקהייט קען קומען אלס רעזולטאט פון א רייצונג אין מאנכע אנדערע טיילען פון קערפער.

די סמנים פון נערוועזע דיספעפסיע זיינען ווי פאלגט: די צונג איז אפט ניט ריין, דער אפעטיט איז קאפריזנע. אפטמאל פאר־לירט דער קראנקער אין גאנצען דעם אפעטיט וועהרענד אין אנ־דערע פעלע האט ער א וואלפישען אפעטיט. אייגער פון די הויפט סמנים איז שמערצען אין בויך אין דער צייט ווען די שפייז ווערט

פארדייעט. דיעזע שמערצען זיינען ניט אלע מאָל גלייך. אמאָל זיינען זיי קוים מערקבאר און אמאָל זיינען זיי זעהר שטארק, די הויט פון בויך איבער דעם מאָגען איז אויסערגעוועהנליך עמפּפינדליך.

די מעהרסטע דיספעפּטיקער גרעבצען א סך, אָבער זעלטען ווען זיי ברעכען אויס די שפּייז. אָפטמאָל פיהלען זיי ווי עס בורטשעט זיי אין בויך. קאָפּ־שמערצען, איבעלקייט, שלאָפלאָזיגקייט, הארץ־קלאפּעניש און אנדערע נערוועזע ערשיינונגען זיינען פּראָמינענטע סמנים אין אזעלכע קראנקע. דיעזע סמנים זיינען מעהרסטענס אָנוועזענד אין דער צייט ווען די שפּייז ווערט פארדייעט. אונטערזוכונגען וועגען דעם צושטאנד פון פארדייאונגס מעכאניזם צייגט דאָס ער איז ניט זעהר פיעל אויסער ארדנונג. נאָך מעהר, די סמנים ענדערען זיך פון טאָג צו טאָג, לויט דעם געמיט׳ס צושטאנד פונ׳ם קראנקען און זיי ווערען ניט באאיינפלוסט פון דער מאָס אָדער פון דער סאָרט שפּייז וואָס דער קראנקער עסט.

וואָס זיינען די אויסזיכטען פון א דיספּעפּטיקער?

די אויסזיכטען פון אזא קראנקען זיינען זעהר גוטע אויב עס געלינגט אויסגעפינען די אורזאכען פון זיין צושטאנד און דיעזע אורזאכען צו באזייטיגען. די באהאנדלונג פון דיעזער קראנקהייט איז דיזעלבע ווי די באהאנדלונג פון ניוראסטעניא. דער קראנקער דארף אויסמיידען אלערליי אויפרעגונגען און דארף זיך צוריקהאלטען פון צופיעל גייסטיגע אנשטרענגונגען. א רייזע אויף א לענגערע צייט קורירט אָפט אויס אזא קראנקען. פאר די וואָס טוען צופיעל גייסטיגע ארבייט זיינען סיסטעמאטישע פיזישע איבונגען (עקסערסייזעס) אויף דער פרישער לופט זעהר א גוטע מעדיצין. אָפטע בעדער זיינען זעהר גוט אין אזעלכע פעלע. פארקעהרט וויעדער, פאר די וואָס זיינען צופיעל אויסגעמאטערט פון שווערע פיזישע ארבייט איז רוה די בעסטע מעדיצין. עסען דארפען אזעלכע קראנקע בלויז לייכט פארדייליכע שפּייז; מילך איז זעהר גוט פאר אזעלכע דיספּעפּטיקער. טאָניקס העלפען אין מאגר

בע פעלע און געוויסע מעדיצינען ווערען געוועהנליך געגעבען פאר אזעלכע קראנקע אויף קיין פאל אבער דארף א דיספעפטיקער ניט נעהמען קיין מעדיצין, ספעציעל ניט די פיעל אדווערטייזטע פעטענט מעדיציגען, סיידען א דאקטאר פארשרייבט זיי ספע־ציעל פאר דעם באטרעפענדען קראנקען.

וואס ז׳ארף מען טאן צו פארשטאפונג אין קליינע קינדער?

זויג־קינדער ליידען אפט פון פארשטאפונג דערפאר וואס זיי קריגען ניט גענוג פעטס אין זייער מילך. אם מעהרסטען ליידען דערפון אזעלכע קינדער וועלכע ווערען געהאדעוועט מיט צוגעפרא־ווענטע קוה מילך. א טהעע־לעפעלע קריעם (שמאנט) צו יעדען פלע־שעל מילך וואס דאס קינד קריעגט צו זויגען וועט די לאגע פיעל פארלייכטערען.

ביי עלטערע קינדער קומט פארשטאפונג דערפון וואס מען האט דאס קינד ניט איינגעוואוינט צו האבען שטוהל־גאנג רעגעל־מעסיג, אלע טאג אין דער זעלבער צייט, אדער דערפון וואס דאס קינד טרינקט ניט גענוג וואסער, אדער וואס עס געהט מיט נא־קעטע פיסלעך און די קעלט שטערט די קישקעס אין זייער ארבייט. צו ווענינ עקסערסייז און אויך פארשיעדענע קראנקהייטען קענען פאראורזאכען פארשטאפונג.

וואס מען דארף טאן אין אזא פאל? צוערשט דארף מען אויס־געפינען אויב דאס קינד איז ניט קראנק. אויב עס איז געזונד דארף מען איינפיהרען רעגעלמעסיגקייט אין קינד׳ס לעבען, ספע־ציעל אין באצוג צו עסען, שלאפען און שטול־גאנג. דאס קינד דארף האבען שטולגאנג יעדען טאג אין דערזעלבער צייט. מען דארף דעם קינד געבען פיעל וואסער, פשוט׳עס קאלטעס וואסער; טייגעכץ, געבעקס ווי אויך געזאלצענע פליישען און פיש דארף מען דעם קינד ניט געבען, דערפאר אבער דארף דאס קינד קריגען פיעל הא־בער גריץ, גרינע וועדזשעטייבעלס, געקאכטע פרוכט און פייגען, קאלטע בעדער, און פיעל עקסערסייז אויף דער פרישער לופט. געהן פריה שלאפען און פריה אויפשטעהען העלפט פיעל אין אזעלכע פעלע. צו דעם אלעמען זיינען אויך דא מאנכע דראגס,

אָבער דיעזע דאַרפען געגעבען ווערען בלויז אין אויסנאַהמס פעלע און בלויז אונטער דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר, דערפאר וועלען מיר זיי דאַ ניט אויסרעכענען.

זיינען רויהע אייער לייכטער צו פארדייען ווי געקאָכטע?

דער גלויבען דאָס רויהע אייער איז לייכטער צו פארדייען ווי געקאָכטע אייער איז אַ פאַלשער. עס איז אמת דאָס רויהע אייער פארלאָזען דעם מאָגען פיעל שנעלער ווי געקאָכטע אייער, אָבער אַ גרויסע טייל פון די רויהע אייער געהען דורך די קישקעס אונפאַר־ענדערט. עקספערימענטען מיט חיות האָבען באַוויזען אַז דאָס ווייסליכע פון אַ רויה איי איז פיעל שווערער צו פארדייען ווי דאָס זעלבע ווייסליכע פון אַ לויז־געקאָכטע איי. נאָך מעהר, ווען איינער עסט צו פיעל ווייסליכע פון רויהע אייער קריעגט ער אַ לויזען מאָ־גען און „דייעריהע", דאָס מיינט, אַז דער קערפּער מאַכט אַ פארזוך פּטור צו ווערען פון די איבעריגע, נוצלאָזע, שעדליכע איי שטאָף. דאָס רויהע געלכעל פון אייער איז פיעל לייכטער צו פארדייען ווי דאָס ווייסליכע.

מאַנכע קראַנקע האָבען זיך איינגערעדט אַז דאָס טרינקען פיעל רויהע אייער וועט זיי צוגעבען קרעפטען. דער פאַקט איז דאָס דער קערפּער קען פארנעהמען בלויז אַ געוויסע מאָס איי שטאָף און ניט מעהר. און דיעזע איי שטאָף איז פיעל גלייכער צו נעהמען אין דער פאָרמע פון לויז געקאָכטע אייער. לויז געקאָכטע אייער איז פיעל לייכטער צו פארדייען ווי רויהע אָדער האַרט געקאָכטע אייער.

קענדי און אַנדערע נאַשערייען.

איז קענדי ניצליך אַלס שפּייז אָדער ניט?

גוטע קענדי באַשטעהט גרעסטענטיילס פון צוקער, און אויב מען עסט ניט צופיעל, פאַרדייעט עס דער קערפּער פּונקט ווי צוקער אין אירגענד וועלכע אַנדערע פאָרמע. אויב מען עסט צופיעל קענדי, אָדער מען קייעט די וויכע קענדי קריגט דער מאָגען אריין צופיעל צוקער מיט איין מאָל און עס איז איהם ניט אַזוי לייכט דאָס צו פאַרדייען.

ווארום גלייכען קליינע קינדער קענדי?

קינדער ווייסען ניט פון קענדי און גלייכען עס ניט ביז מען געוואוינט זיי צו צו דעם. ווען אַלע פריינד און גוטע פריינד פאַנגען אָן צו ברענגען דעם קינד קענדי, טשאָקאָלאַד און אַלע אַנדערע זיסע נאַשערייען, געוואוינט זיך דאָס קינד צו צו דעם, און פאַנגט עס אָן ליעב צו האָבען.

דאַרף מען געבען קינדער קענדי?

ניין. קענדי „פאַרשלאָגט דעם אַפּעטיט". דאָס קינד קריעגט צופיעל פון דעם ביליגען סאָרט צוקער וואָס געפינט זיך אין די קענדי און עסט צו ווענינ אַנדערע נוצליכע שפּייז.

איז עסען פיעל קענדי שעדליך פאַר די צייהן?

געוויסע מיקראָבען וואָס געפינען זיך אין מויל האָבען די פעהיגקייטען צו „יערען" (פערמענטירען) צוקער. אויב מען עסט צופיעל קענדי און מען וואַשט ניט אויס דאָס מויל נאָכדעם ווערען פּראָדוצירט געוויסע עסידס וואָס לעזען אויף דעם ענאַמעל פון די צייהן, און די צייהן פאַנגען אָן „צו פוילען".

ווי אזוי קען מען פארהיטען די צייהן פון שאדען וואס קענדי פאראורזאכט?

מען קען פארהיטען די צייהן פון׳ם שאדען וואס קענדי פאר־אורזאכט ערשטענס דורך עסען וועניג קענדי און צווייטענס דורך וואשען און רייניגען דאס מויל נאך יעדען מאל ווען מען עסט דיעזע נאשעריי.

איז טשאקאלאד בעסער ווי קענדי.

יא. אויב מען עסט ניט צופיעל טשאקאלאד. טשאקאלאד אין א קאנצענטרירטע שפייז און באשטעהט הויפטזעכליך פון צו־קער און פעטס. עס איז אויך א נוצליכעס שפייז ארטיקעל פאר די וואס זיינען געצוואונגען צו טאן שווערע פיזישע ארבייט. ווייל עס שאפט פיעל היץ ענערגיע פאר׳ן קערפער. אין דער שווייץ נעהמען די בערג קלעטערער מיט טשאקאלאד אויף זייער רייזע אלס די נוצליכסטע טייל פון זייער שפייז. אבער עסען צופיעל טשא־קאלאד מיט א מאל איז אומגעזונד ווייל דער מאגען קען ניט פאר־דייען די צו שטארקע קאנצענטרירטע פארמע פון צוקער און פעטס אויב ער קריגט עס אין א גרויסער מאס.

איז האניג א נוצליכע שפייז?

יא. האניג באשטעהט הויפטזעכליך פון צוקער, (ארום 75 פראצענט). קינדער גלייכען זעהר האניג מיט ברויט און עס איז פיעל גלייכער זיי צו געבען דיעזען מאכל ווי זיי געבען קענדים. א שטיקעל ברויט מיט האניג אין א גלאז מילך איז א געניגענדער מאהלצייט פאר א קינד.

קען די צוקער קראנקהייט פאראורזאכט ווערען פון עסען צו־פיעל קענדי?

ניין. עסען צופיעל קענדי קען פיהרען דערצו דאס מען זאל פאר א קורצע צייט געפינען צוקער אין די אורין, פונקט ווי אין

פאל פון „דייעביטיז" (צוקער־קראנקהייט). דאָס איז אָבער פּשוט דערפאר וואָס דער קערפּער קריגט צופיעל צוקער און ער קען אזוי פיעל ניט געברויכען. „דייעביטיז" איז א קראנקהייט אין וועלכען דער קערפּער האָט פארלוירען די פעהיגקייט צו מאַכען דעם ריכ־טיגען געברויך פון צוקער. דיעזע קראנקהייט טרעפט מען אָפט ביי מענשען וועלכע געברויכען גראדע וועניג צוקער אָדער קענדי.

וועלכע קענדי איז בעסער, ווייכע אָדער הארטע?

הארטע קענדי איז בעסער, ווייל הארטע קענדי קען מען נאָר האלטען אין מויל ביז עס צוגעהט זיך לאנגזאם. דער מאָגען קריגט דארום א שטענדיגען קליינעם שטראָם פון אויפגעלייזטע קענדי. ווייכע קענדי צוקייעט מען און מען שלינגט ארונטער פיעל מעהר ווי הארטע קענדי. דער מאָגען קריגט דארום צופיעל פון דער קענדי מיט איינמאָל און איז ניט אימשטאנדע עס צו פארדייען אזוי לייכט.

איז ראטהזאם צו טרינקען וואסער נאָך קענדי?

יאָ. ערשטענס העלפט דאָס אויסוואשען דאָס מויל און פאר־היטען די צייהן פון די עסידס וואָס ווערען געשאפען אין מויל נאָך קענדי עסען, און צווייטענס העלפט דאָס צו פארקלענערען די קאָנצענטראציאָן (אָנזאמלונג) פון צוקער אין מאָגען און דאָס העלפט דעם מאָגען בעסער צו פארדייען די צוקער וואָס געפינט זיך אין דער קענדי.

פּעטקייט און מאָגערקייט.

וויפיעל דארף א דורכשניטליכער מענש וועגען?

די געוויכט פון א מענשען וועגדעט זיך אן זיין הויכקייט, זיין עלטער, די ענטוויקלונג פון זיינע מוסקולען און וויפיעל פעטס ער פארמאגט אין זיין קערפער. די דורכשניטליכע געוויכט פון א מענשען געפינט מען אויס ווען מען וועגט אפ א געוויסע צאהל מענשען פון זעלבען הויך און עלטער און מען צוטיילט די געוויכט וויפיעל זיי אלע צוזאמען וועגען אויף דער צאהל מענשען וואס מען האט אפגעוואויגען.

אויף אזא ארט און וויזע האט מען אויסגעפונען דאס די דורכשניטליכע געוויכט פון מענשען איז ווי פאלגט:

דיעזע טאבעלע צייגט די געוויכט פון דורכשניטליכען מענשען, מענער און פרויען צוגלייך, לויט זייער עלטער און לויט זייער הויכקייט. מענער וועגען עטוואס שווערער ווי פרויען. די דורכשניטליכע געוויכט פון א מאן איז דארום מיט צוויי פונט מעהר ווי אויף דיעזער טאבעלע, וועהרענד די דורכשניטליכע געוויכט פון א פרוי איז מיט צוויי פונט וועניגער ווי אויף דיעזער טאבעלע.

איז צופיעל פעטקייט א קראנקהייט?

אין מאנכע פעלע איז אויסערגעוועהנליכע פעטקייט א רעזולטאט פון אן אינערליכער קראנקהייט. די שפייז וואס אזעלכע מענשען עסען ווערט ניט פארברויכט פון זייער קערפער נאר ווערט אפגעלעגט אלס פעטס. אין די מעהרסטע פעלע אבער, זיינען מענשען פעט פשוט פון עסען צופיעל, און טאן צו וועניג פיזישע ארבייט.

ווי אזוי קען א פעטער מענש פארלירען געוויכט?

א פעטער מענש קען פארלירען געוויכט פשוט דורך עסען וועניגער און ארבייטען מעהר. זיין קערפער איז דאן געצוואונגען צו פארברויכען א טייל פון די פעטס וואס ער האט אנגעזאמעלט.

הויכקייט	יאהרען							
	פון 15 ביז 24 יאהר	פון 25 ביז 29 יאהר	פון 30 ביז 34 יאהר	פון 35 ביז 39 יאהר	פון 40 ביז 44 יאהר	פון 45 ביז 49 יאהר	פון 50 ביז 54 יאהר	פון 55 ביז 60 יאהר
5 פוס 0 אינטש.	120 פ.	125 פ.	125 פ.	″ 131	133 פ.	134 פ.	134 פ.	134 פ.
5 ″ 1 ″	″ 122	″ 126	″ 129	″ 131	″ 134	″ 136	″ 136	″ 136
5 ″ 2 ″	″ 124	″ 128	″ 131	″ 133	″ 136	″ 138	″ 138	″ 138
5 ″ 3 ″	″ 127	″ 131	″ 134	″ 136	″ 139	″ 141	″ 141	″ 141
5 ″ 4 ″	″ 131	″ 135	″ 138	″ 140	″ 143	″ 144	″ 145	″ 145
5 ″ 5 ″	″ 134	″ 138	″ 141	″ 143	″ 146	″ 147	″ 149	″ 149
5 ″ 6 ″	″ 138	″ 142	″ 145	″ 147	″ 150	″ 151	″ 153	″ 153
5 ″ 7 ″	″ 142	″ 147	″ 150	″ 152	″ 155	″ 156	″ 158	″ 158
5 ″ 8 ″	″ 146	″ 151	″ 154	″ 157	″ 160	″ 161	″ 163	″ 163
5 ″ 9 ″	″ 150	″ 155	″ 159	″ 162	″ 165	″ 166	″ 167	″ 168
5 ″ 10 ″	″ 154	″ 159	″ 164	″ 167	″ 170	″ 171	″ 172	″ 173
5 ″ 11 ″	″ 159	″ 164	″ 169	″ 173	″ 175	″ 177	″ 177	″ 178
6 ″ 0 ″	″ 165	″ 170	″ 175	″ 179	″ 180	″ 183	″ 182	″ 183
6 ″ 1 ″	″ 170	″ 177	″ 181	″ 185	″ 186	″ 189	″ 188	″ 189
6 ″ 2 ″	″ 176	″ 184	″ 188	″ 192	″ 194	″ 196	″ 194	″ 194
6 ″ 3 ″	″ 181	″ 100	″ 195	″ 200	″ 203	″ 204	″ 201	″ 198

וואָס איז די קאַרעל מעטאָדע צו רעדוצירען פעטס?

די מעטאָדע פון דר. קאַרעל (א באריהמטער רוסישער דאָקטאָר) באַשטעהט אין פאסטען פון איין ביז דריי טעג א וואָך. און אין דעם טאָג ווען מען עסט ניט, זאָל מען אויסטרינקען פינף גלאָז מילך פון וועלכע די גאנצע קריעם (שמאנט) איז ארונטערגענומען געוואָרען. די פינף גלעזער מילך זאָלען גענומען ווערען צווישען אכט אוהר פריה און אכט אוהר אָבענד. די מילך דארף געזופט ווערען לאנגזאם.

דיעזע מילך גיט דעם פערזאָן אומגעפעהר א צעהנטעל פון דער מאָס ענערגיע וואָס ער פארברויכט יענעם טאָג. די איבעריגע ניין־צעהנטעל איז דער קערפער געצוואונגען צו פארברויכען פון זיין אָנגעזאמעלטען פעטס.

ווארום זיינען מענשען מאָגער?

מאנכע מענשען זיינען מאָגער פשוט דערפאר וואָס זיי עסען ניט גענוג. אנדערע זיינען מאָגער טראָץ דעם וואָס זיי עסען פיעל. אין אזעלכע פעלע איז די מאָגערקייט:

1. א גע׳ירש׳נטע,
2. א רעזולטאט פון צופיעל פיזישע אָדער גייסטיגע ארבייט.
3. א רעזולטאט פון אנגסט, זאָרג, צופיעל אומרוהיגקייט, אָדער צו ווענעג שלאָף, אָדער
4. א רעזולטאט פון אן אינערליכער קראנקהייט.

ווי אזוי קען א מאָגערער מענש פעט ווערען?

צוערשט מוז מען טרייען אויסגעפינען די אמת׳ע אורזאכע פון דער מאָגערקייט. אויב דער באטרעפענדער פערזאָן ארבייט צו שווער דארף זיין ארבייט פארלייכטערט ווערען, אויב ער זאָרגט

זיך צופיעל, שלאפט צו ווייניג, אדער ער האט צופיעל גייסטיגע אנשטרענגונגען, דארף דיעזע אורזאכע באזייטיגט ווערען. זיינע מאהלצייטען דארף ער ניט עסען ווען ער איז מיעד. זיין שפייז דארף זיין אזוי צוגעגרייט דאס זי זאל רייצען זיין אפעטיט. עסען דארף ער ניט זעלטענער ווי יעדע פיער אדער פינף שטונדען. פעטע שפייז, ווי קריעם, פוטער, איל, איז זעהר גוט פאר אזא פער־זאן. אלע סארטען גרויפענס זיינען גוט פאר ברעקפעסט, (פריה־שטיק), אויב ער טרינקט טהעע אדער קאפע דארף ער צוגיסען א היבש ביסעל מילך אדער קריעם. אין דער זעלבער צייט דארף ער גוט אכטונג געבען ער זאל ניט ליידען פון פארשטאפונג אדער אן אנדער אונארדנונג אין פארדייאונגס מעכאניזם. ער דארף אויך האבען גענוג רוה און גענוג שלאף.

אפענדיסיטיס.

וואס איז דער אפענדיקס און וואו געפינט ער זיך?

ביים אנפאנג פון דער גרויסער קישקע, אויפ'ן פלאץ וואו די דינע קישקע ענדיגט זיך און די דיקע קישקע פאנגט זיך אן, גע־פינט זיך א קליינינקע קורצינקע קישקעלע, עהנליך צו אווארעם. דיעזע קליינינקע קישקעלע איז א צוטשעפעניש צו דער דיקער קישקע און הייסט דערפאר אפענדיקס. דערפאר וואס דיעזער אפענדיקס איז עהנליך צו א ווארעם רופט מען איהם „ווערמיפארם אפענדיקס", דאס הייסט ווארעם־עהנליכער צוטשעפעניש.

צו וואס דארפען מיר דעם אפענדיקס?

דאס איז נאך ניט גענוי באוואוסט. מאנכע גלויבען אז דאס איז אן איבערבלייבעכץ פון אמאליגע יאהרען ווען דער אפענ־דיקס האט יא ערפילט א געוויסע אויפגאבע אין אונזער פארדיי־אונגס מעכאניזם. אנדערע פארזיכערען דאס נאך יעצט האט דער אפענדיקס אויך א וויכטיגע אויפגאבע צו ערפילען. ער העלפט צו „לובריקייטען", אילען, די דיקע קישקע, אום צו מאכען לייכטער פאר דעם אפפאל פון אונזער שפייז ארויסגעשטופט צו ווערען.

אויף זיכער ווייסט מען ניט וואס פאר אן אויפגאבע דער אפענדיקס האט צו ערפילען אין אונזער קערפער און די מעהרסטע דאקטוירים גלויבען דאס דער מענש קען זיך גאנץ גוט באגעהן אהן איהם.

וואס איז אפענדיסיטיס?

אפענדיסיטיס מיינט אן ענטצינדונג אינ'ם אפענדיקס.

אין וואס באשטעהט די געפאהר פון אפענדיסיטיס?

אפענדיסיטיס, מיינט אן ענטצינדונג אינ'ם אפענדיקס. דיעזע ענטצינדונג קען זיין א לייכטע און פארשאפען וועניג שמער־

צען און ווייניג אונאנגענעהמליכקייט. עס קען אָבער אויך פּאַסירען דאָס די ענטצינדונג זאָל זיין אַן ערנסטע. די אינערליכע הויט פון בויך (פּעריטאָניום) קען ענטצונדען ווערען, אָדער די בלוט־צירקולאַציאָן צום אַפּענדיקס קען פאַרהאַלטען ווערען און דער אַפּענדיקס זאָל אָנפאַנגען פוילען, אָדער עס קען גאַר פּאַסירען דאָס דער אַפּענדיקס זאָל פּלאַצען און אַ מאַסע אונריינע שטאָפען פון די קישקעס זאָל אַרויסקומען אין בויך אַריין. אין יעדען פון דיזע פעלע איז דאָס לעבען פון קראַנקען אין גרויס געפאַהר.

וואס דאַרף מען טאָן אין פאַל פון אַפּענדיסיטיס ?

אין יעדען פאַל פון אַפּענדיסיטיס דאַרף דער קראַנקער זיך לעגען אין בעט און פאַרבלייבען אַזוי רוהיג ווי נאָר מעגליך. ער דאַרף אויך גלייך שיקען רופען אַ דאָקטאָר. אין פאַרלויף פון ערשטען טאָג פון דער קראַנקהייט איז גלייכער ניט צו עסען. ווען די קראַנקהייט איז אין אַ מילדער פאָרמע, וועט זי שנעל איבערגעהן, אויב דער קראַנקער פאַרבלייבט בלויז רוהיג אין בעט אונטער דער אויפזיכט פון דאָקטאָר.

איז אַן אָפּעראַציאָן נויטיג אין יעדען פאַל פון אַפּענדיסיטיס ?

אַן אָפּעראַציאָן פאַר אַפּענדיסיטיס איז נויטיג:

1. אין יעדען פאַל ווען די קראַנקהייט פאַנגט זיך אָן מיט זעהר שאַרפע סמנים, שטאַרקע שמערצען, פיעל ברעכען און פיעל געז אין בויך, און דערצו נאָך ווען דער קראַנקער האָט קיין פיבער.

2. אין יעדען ניט זעהר ערנסטען פאַל פון אַפּענדיסיטיס ווען די סמנים צייגען ניט קיין פאַרבעסערונג אין פאַרלויף פון 48 שטונדען צייט.

3. אין אַלע פעלע ווען די קראַנקהייט קומט צוריק נאָכדעם ווי דער קראַנקער האָט זיך שוין געבעסערט.

4. אַן אָפּעראַציאָן אויסצושניידען דעם אַפּענדיקס איז אויך ראַטזאַם אין פאַל דער קראַנקער האָט שוין געליטען פון צוויי

מילדע אטאקעס, ווייל דער קראנקער קען קיינמאל ניט זיכער זיין ווען די דריטע אטאקע וועט קומען, און צו זי וועט ניט זיין פיעל ערנסטער ווי די ערשטע צוויי. אן אפעראציאן איז אויך ראטזאם אין פעלע וואו דער קראנקער ליידעט אפט פון מילדע אטאקעס פון אפענדיסיטיס.

איז די אפעראציאן פאר אפענדיסיטיס געפעהרליך?

דורכשניטליך שטארבען יעצט פיערצעהן פון יעדע הונדערט מענשען וואס ליידען פון אן אטאקע פון אפענדיסיטיס. אויב איינער האט שוין געליטען פון אן אטאקע איז דארום גלייכער זיך צו לאזען אויסשניידען דעם אפענדיקס, צו זיין זיכער געגען א צווייטע אטאקע. אן אפעראציאן אין דער צייט ווען דער קראנקער ליידעט ניט קיינע שמערצען, דאס הייסט ווען דער אפענדיקס איז ניט שטארק ענטצונדען אדער די ענטצינדונג איז פאראיבער, איז פיעל לייכטער און ווייניגער געפעהרליך ווי אין דער צייט ווען דער אפענדיקס איז שטארק ענטצונדען.

די אויסזיכטען פון קראנקען געזונד צו ווערען ווענדען זיך אן דער פארמע פון דער קראנקהייט, און אין פעלע וואו אן אפעראציאן איז נויטיג, ווענדען זיי זיך אן דעם ווי שנעל די אפעראציאן ווערט געמאכט.

שלאָף, שלאָפלאָזיגקייט און חלומות.

וויפיעל שטונדען דארף א מענש שלאפען?

ניט אלע מענשען נויטיגען זיך אין דער זעלבער מאס שלאף. א בייבי שלאפט געווע‍הנליך א גאנצען מעת לעת, אויסער ווען עס דארף עסען. וואס עלטער עס ווערט אלץ וועניגער שלאפט עס. אן ערוואקסענער מענש נויטיגט זיך דורכשניטליך אין זיבען אדער אכט שטונדען שלאף יעדען מעת לעת. עס זיינען פאראן מענשען וועלכע שטעלען זיך ניט צופריעדען מיט וועניגער ווי ניין שטונ־דען שלאף, און עס זיינען פאראן אויך אנדערע, און גייסטיג זעהר טעטיגע מענשען, וועלכע שטעלען זיך צופריעדען מיט זעקס שטונ־דען שלאפען אדער מיט נאך וועניגער. אויף דער עלטער שלאפט דער מענש וועניגער. אלטע לייט שלאפען געווע‍הנליך זעלטען מעהר ווי פינף שטונדען נאכאנאנד.

ווען איז בעסער צו שלאפען, ביי טאג אדער ביי נאכט?

די נאכט איז די צייט פון שלאפען פאר אלע חיות און אויך פאר'ן מענשען. אמאליגע יאהרען איז ניט געווען קיין קינסטליכע באלייכטונג, און אין דער פינסטערער נאכט זיינען אלע חיות און מענשען געווען געצוואונגען צו רוהען. מענשען זיינען שוין דארום געוואוינט צו שלאפען ביינאכט. אבער, די וואס זיינען גע־צוואונגען צו ארבייטען ביינאכט האבען קיינע שוועריגקייטען צו שלאגען בייטאג, אויב זיי האבען נאר א רוהיגען פלאץ וואו צו שלאפען.

איז דער שלאף אין אנפאנג נאכט מעהר ווערטה ווי דער שלאף פארטאג?

ניין. דאס איז אן איינרעדעניש, אבער אין פיעלע פעלע איז די איינרעדעניש א נוצליכע. מענשען וועלכע געהען פריה צו בעט

פיהרען געוועהנליך א רעגעלמעסיגעס לעבען און זיי זיינען דארום געזינטער. קינדער דארפען געהן פריה צו בעט, ווייל זיי דארפען שלאָפען לענגער. אויב זיי זיינען אויף שפעט שלאָפען זיי ניט גענוג און זיי ווערען נערוועז און אויפגערעגט.

איז ראַטהזאַם צו עסען פאַר׳ן געהן שלאָפען?

עס איז ניט ראַטזאַם צו עסען א שווערען מאָהלצייט קורץ פאַר׳ן שלאָפען געהן, און אין די מעהרסטע פעלע איז שווער איינ־צושלאָפען מיט א פולען מאָגען. עס זיינען אָבער פאַראַן מענשען וועלכע זיינען געוואוינט צו עסען א פרוכט אָדער אויסטרינקען א גלאָז מילך איידער זיי געהען שלאָפען. אזעלכע מענשען זיינען אזוי געוואוינט צו עסען פאַר׳ן שלאָפען געהן, דאָס זיי קענען ניט איינשלאָפען מיט א לעדיגען מאָגען. וועהרענד עס איז ניט ראַט־זאַם צו עסען פיעל אין אַזאַ צייט איז אָבער די געוואוינהייט פון א „לייכטען ביס" פאַר׳ן שלאָף ניט קיין שעדליכע.

וואָס קומט פאָר אין אונזער קערפער ווען מיר שלאָפען?

ווען מיר שלאָפען רוהט אונזער קערפער. אלע וויכטיגע אָרגאַנען פאַרקלענערען זייער טעטיגקייט, און געהען אָן מיט זייער ארבייט בלויז אזוי פיעל וויפיעל עס איז נויטיג צו דערהאַלטען דאָס לעבען. דאָס אָטעמען איז לייכטער, דאָס האַרץ ארבייט ניט אזוי שווער, אונזער גערדאַנקען־מעכאַניזם הערט אויף צו אַר־בייטען, אויב דער שלאָף איז רוהיג און נאָרמאַל. די וועכטער וואָס שטעהען ביי די טויערען פון קערפער, די אויגען, אויערען און געפיהל־נערווען, ציהען זיך צוריק פון זייערע פאָסטענס. דער קערפער רוהט.

אין פאַרלויף פון דיזער רוה־פעריאָדע נעהמען די קערפער־צעלען פונ׳ם בלוט די מאַטעריאַלען אין וועלכע זיי נויטיגן זיך אויף צו פאַרריכטען דעם שאָדען וואָס זיי האָבען געליטען אין

פארלויף פון טאָג. די „אשעס" וואָס האָבען זיך אָנגעזאמעלט אין די קערפער צעלען אין פארלויף פון טאָג ארבייט ווערען ארויסגעוואשען. די צעלען גרייטען זיך אָן מיט א נייעם סטאָק שפייז, און ווען מיר ערוואכען פיהלען מיר זיך דארום ערפרישט און גרייט אָנצופאנגען די ארבייט פון נייעם טאָג.

וואָס איז די אורזאכע פון שלאָפלאָזיגקייט?

שלאָפלאָזיגקייט קומט דערפון וואָס עס געפינט זיך צופיעל בלוט אין מארך, אָדער דאָס בלוט ענטהאלט געוויסע גיפטען וואָס רייצען די נערוועז און לאָזען זיי ניט רוהען.

שלאָפלאָזיגקייט קען קומען פון פארשטאָפּונג, (די גיפטען וואָס ווערען איינגעזאפט אין בלוט, רייצען די נערוועז), פון אויפרעגונג, פון צופיעל אויסגעמאטערטקייט, פון שמערצען, און פון הונדערט און איין אנדערע אורזאכען.

מאנכע מענשען האָבען א געוואוינהייט איבערצודענקען, ווען זיי לייגען זיך שלאָפען ווענען אלעס וואָס האָט מיט זיי פאסירט אין פארלויף פון טאָג, און אויסארבייטען פלענער פאר'ן קומענדען טאָג. דאָס פארטרייבט דעם שלאָף פון זיי פאר א לאנגע צייט און האלט זיי וואך. דיעזע געוואוינהייט איז א שלעכטע. די זאָרגען און דאגות פון טאָג דארפען „אויסגעטאָן" ווערען צוזאמען מיט די קליידער ווען מען געהט שלאָפען.

וועלכע דראָגס (מעדיצינס) זיינען גוט געגען שלאָפלאָזיגקייט?

קיין שום דראָג דארף ניט געברויכט ווערען געגען שלאָפלאָזיגקייט, אויסער אין אויסנאהמספעלע, און דאן, אויך נאָר ווען א דאָקטאָר פארשרייבט דיעזע מעדיצין ספעציעל פאר דעם באַטרעפענדען פערזאָן. ווען שלאָפלאָזיגקייט ווערט פאראורזאכט פון שמערצען, וועט דאָס שטילען די שמערצען ברענגען שלאָף. אויב די שלאָפלאָזיגקייט קומט פון אן אנדער אורזאכע דארף מען

טרייען אויסגעפינען די אורזאכע און זי באזייטיגען. א לעבליכע וואנע פאר׳ן שלאפען געהן ברענגט אפט ערפרישענדען שלאף. האלטען די פים ווארעם און אויסלופטערען דאס שלאף צימער, דורך עפענען די פענסטער איז א גוטער שלאף מיטעל. עס איז אויך ראטזאם פאר אזא פערזאן זיך צו מאכען באקוועם אין בעט און ליגען רוהיג, אלע מוסקולען פון קערפער נאכגעלאזען און ניט דענקען וועגען קיין זאך, ספעציעל ניט וועגען שלאפ־לאזיגקייט.

מאנכע מענשען באקלאגען זיך דאס זיי שלאפען אפילו קיין איין מינוט ניט דורך דער נאכט. דיעזע מענשען איבער־טרייבען געוועהנליך זייער צושטאנד. אין דער אמת׳ן שלאפען זיי יא אייניגע שטונדען דורך דער נאכט און זייער האלטען אין איין ריידען און טראכטען וועגען ניט קענען שלאפען האלט זיי וואך די איבעריגע טייל פון דער נאכט.

אויף וועלכער זייט איז בעסער צו שלאפען?

אם בעסטען איז צו שלאפען אויף דער זייט אויף וועלכער מען פיהלט זיך באקוועמער. א באקוועמע פאזיציע איז צו ליגען אויף דער רעכטער זייט, דער רעכטער פוס עטוואס פאראויס פאר׳ן לינקען, און ביידע פים עטוואס איינגעבויגען.

ווי איז בעסער זיך צודעקען, מיט א דינעם אדער דיקען צו־דעק?

די אונטערשטע טייל פון קערפער, ספעציעל די פים דארפען זיין ווארעם און גוט צוגעדעקט. די אויבערשטע טייל פון קערפער מעג זיין לייכטער צוגעדעקט. עס איז ניט ראטזאם זיך איינצודע־קען צופיעל דאס מען זאל אזש שוויצען. דאס שטערט דעם שלאף, מען פיהלט זיך ניט גענוג ערפרישט נאך אזא שלאף און די הויט ווערט צופיעל עמפפינדליך. אזא פערזאן פארקיהלט זיך זעהר לייכט.

וואָס באַדייטען חלומות?

דאָס חלום'ען איז פשוט א שלעכטע געוואוינהייט. א נאָר־מאַלער געזונדער מענש שלאָפט געשמאַק און חלום'ט ניט. די חלומות צייגען דאָס די באוואוסטזיניגע טייל פון אונזער געדאַנ־קען־פעקטאָרי האָט ניט אויפגעהערט צו ארבייטען. מיר זיינען ניט פאלשטענדיג באוואוסטלאָז. אזא שלאָף ברענגט ניט די גע־ווינשטע ערפרישונג.

די געוואוינהייט צו חלום'ן קריגט מען געוועהנליך אין דער יוגענד. אין די קינדער יאָהרען קומען חלומות אלס רעזולטאַט פון עסען צופיעל. שרעק, צאָרן, זאָרג, אויפרעגענדע שפייז אָדער געטרענק, און ניט געניסען גענוג פרישע לופט זיינען אָפטע פאַר־אורזאַכער פון חלומות.

פארשיעדענע טעאָריען און מיינונגען זיינען שוין אויסגע־דריקט געוואָרען וועגען חלומות, אָבער קיינע פון זיי האלט ניט אויס אין יעדען פאַל. די אלגעמיין אָנגענומענע מיינונג וועגען חלומות איז דאָס זיי זיינען צודרעהטע און פארקריפּעלטע פארט־זעצונגען פון די געדאַנקען וואָס מען האָט געדענקט בייטאָג אָדער פון די געהיימע געדאַנקען וואָס מען דענקט בלויז ביי זעלטענע געלעגענהייטען.

נאַכט טעראָר.

ווארום כאפּען זיך מאַנכע קינדער אויף פון שלאָף מיט א געשריי?

נאַכט טעראָר אָדער נאַכט שרעק איז אן אָפטע ערשיינונג ביי נערוועזע עמפּפינדליכע קינדער, ספּעציעל ביי אזעלכע וועלכע האָבען זייער נערוועזיטעט בירושה. געוועהנליך פּאַסירט עס ביי קינדער צווישען דריי און אכט יאָהר אלט, זעלטען ווען עס האלט אָן נאָכדעם ווי דאָס קינד ווערט עלטער פון צוועלף יאָהר. אינגלעך ליידען דערפון מעהר ווי מיידלעך. די גענויע אורזאכע דערפון איז ניט באַקאַנט. אונפּאַרדייאונג און אנדערע מאָגען־טראָבעלס האָבען א טייל פון די שולד.

א גרויסע צאָהל קינדער וואָס ליידען פון נאַכט שרעק האָבען מאַנדלען. צופיעל ארבייט אין סקול, צופיעל נערוועזע אנשטרענגונגען, אירגענד וועלכע נערווען־רייצונג קען דאָס פאַראורזאכען.

עס זיינען דאָ צוויי פאַרשיעדענע קלאַסען פון דיעזער קראַנקהייט: נאַכט שרעק און שלעכטע חלומות. אין נאַכט שרעק כאַפּט זיך דאָס קינד געוועהנליך אויף פון טיעפען שלאָף מיט א שרעקליכען געשריי. דאָס קינד שיינט צו זיין וואַך אָבער זעהר ערשראָקען דורך עטוואס, וואָס איהם דאַכט זיך, דאָס ער זעהט אין צימער. דאָס קינד איז אין דער אמת'ן באַוואוסטלאָז און ווייסט ניט וואָס ארום איהם טוט זיך אין פאַרלויף פון דיעזען אָנפאַל און אין דער פריה געדענקט דאָס קינד ניט וואָס מיט איהם האָט פּאַסירט. אינ'ם פאַל פון שלעכטע חלומות שלאָפט דאָס קינד שלעכט און כאַפּט זיך אויף פון שרעק פאַר עטוואס וואָס עס האָט געזעהן אין חלום. דאָס קינד אָבער איז דאַמאַלס פאָלשטענדיג באַוואוסטזיניג. עס ווייס וואָס מיט איהם האָט פּאַסירט און אין דער פריה געדענקט עס אַלעס. די באַהאַנדלונג פון דיעזער קראַנקהייט באַשטעהט אין אויסגעפינען די אורזאכע פונ'ם קינד'ס שרעק און דיעזע אורזאכע צו באַזייטיגען. אויב דאָס קינד ליידעט פון מאַנדלען דאַרף מען זיי אויסשניידען, אויב עס ארבייט צו שווער אין סקול דאַרף מען די ארבייט פאַרלייכטערען. אויב דאָס קינד ליידעט פון פאַרשטאָפּונג

אָדער אונפּארדייאונג דארף דיעזער צושטאנד פארריכט ווערען. אויב עס האָט מורא צו שלאָפען אין א פינסטערען צימער מוז מען זעהן דאָס אין שלאָפצימער זאָל ברענען א ליכט. דאָס קינד דארף געהן פריה שלאָפען און שלאָפען אין א לופטיגען צימער. מיט איין וואָרט: מען דארף שטרעבען צו באזייטיגען יעדע אבנאָר־מאַליטעט אין קינד'ס לעבען. א טיכטיגע קערפּערליכע אונטער־זוכונג אום אויסצוגעפינען אויב דאָס קינד איז פיזיש אבנאָרמאַל איז העכסט נויטיג.

וואָס איז נאַכט וואַנדלעריי?

נאכטוואנדלעריי איז א צושטאנד וואָס איז עהנליך צו א היפּ־נאָטישען שלאָף. דער נאַכט־וואנדלער קען ארומגעהן מיט פאר־מאַכטע אויגען און אויסמיידען שטערונגען וואָס שטעהען איהם אין וועג, אָבוואָל ער זעהט זיי ניט. ווען ער ערוואכט געדענקט ער ניט וואָס ער האָט געטאָן אָדער וואָס מיט איהם האָט פּאסירט.

נאכטוואנדלעריי פּאסירט געוועהנליך אין נערוועזע, אָדער „ניוראָפּאטישע" פּערזאָנען. אין אזעלכע פּערזאָנען קומט די נאכטוואנדלעריי מעהרסטענס נאָך א שווערען מאָהלצייט, נאָך צופיעל אויפרעגונג, אדער נאָך צופיעל גייסטיגע אָנשטרענגונגען.

אויב נאכטוואנדלונג אין אָ קינד איז פּארבונדען מיט נאכט מעראָר (שרעק־אויסגעשרייען פון שלאָף) דארף מען זעהן צו דאָס קינד ליידעט ניט פון עדענאָידס, (נאָז מאנדלען). נאכטוואנדלונג קומט אויך אָפטמאָל נאָך היסטערישע קאָנוואולסיעס.

זומער אין די היצען.

דארפֿען מיר עסען זומער צייט פּונקט אַזוי פיעל ווי ווינטער?

ניין. זומער צייט נויטיגט זיך אונזער קערפּער אין פיעל וועניגער שפּייז ווי ווינטער, פּונקט ווי זומער צייט נויטיגען מיר זיך אין פיעל וועניגער און לייכטערע קליידער ווי ווינטער צייט. דערפאר אָבער נויטיגען מיר זיך זומער צייט אין פיעל מעהר וואסער צו טרינקען ווי ווינטער צייט.

ווארום עסען מיר וועניגער זומער צייט ווי ווינטער?

די גרעסטע טייל פון דער שפּייז וואָס מיר עסען ווערט פאר־ברויכט אויף צו שאַפען היץ פאר אונזער קערפּער, ווייל די לע־בענס טעטיגקייט פון אונזער קערפּער מאַשינערי קען אָנגעהן בלויז אונטער א געוויסען גראד ווארימקייט. ווינטער צייט, ווען אונזער אומגעבונג איז פיעל קעלטער ווי די טעמפּעראטור פון אונזער קערפּער, פארלירט דער קערפּער פיעל היץ צו דער ארומיגער קאלטער אומגעבונג און דער רעזולטאַט איז דאָס מיר מוזען עסען מעהר אום צו שאַפען וואָס מעהר היץ וואָס זאָל פארנעהמען דעם פּלאַץ פון דער פארלאָרענער ווארמקייט. זומער צייט, ווען די לופט וואָס רינגעלט אונז ארום איז א פיעל ווארימערע, פאר־לירט אונזער קערפּער וועניגער היץ. מיר נויטיגען זיך דארום אין וועניגער היץ־פּראָדוצירענדע שפּייז צו קענען אויפהאַלטען די נויטיגע מאָס ווארמקייט אין קערפּער.

ווארום פאלען מענשען פון היץ?

אין פארלויף פון די הייסע זומער מאָנאטען פאלען פיעלע מענשען פון היץ. דאָס איז דערפאר וואָס די אָנגעהייצטע לופט פון דרויסען קען ניט אויפנעהמען די איבעריגע היץ וואָס דער

קערפּער גיט ארוים פון זיך. דער רעזולטאט איז דאָס דער קער־פּער ווערט איבערגעהייצט און דער מענש ליידעט.

זיינען אלע קרבנות פון היץ גלייך?

ניין. מאנכע ליידען פון זונען שטיך וועהרענד אנדערע ליי־דען פון היץ ערשעפּונג.

וואס איז דער אונטערשיעד צווישען א זונען שטיך און היץ ערשעפּונג?

א זונען שטיך קומט פּלוצלונג צו א מענשען וועלכער איז א לענגערע צייט אונטער די דירעקטע שטראהלען פון דער זון, ווי, צום ביישפּיעל, סאָלדאטען, וועלכע מוזען מארשירען א ווייטע שטרעקע מיט היבשע פּעקלעך אויף די פּלייצעס און אין א הייסען זוניגען טאָג.

פון היץ ערשעפּונג ליידען אזעלכע מענשען וואָס זיינען גע־צוואונגען צו ארבייטען אין א הייסער פארשטיקטער אטמאָספערע. די ארומיגע לופט קען ניט אויפנעהמען די היץ וואָס דער קערפּער גיט ארוים פון זיך. די היץ זאמעלט זיך אָן אין קערפּער, פּאַרא־ליזירט דעם מעכאניזם וואָס רעגולירט די קליינע בלוט־אָדערען און דער מענש ווערט קראנק.

וואס זיינען די סמנים פון היץ ערשעפּונג?

דער מענש וועלכער ליידעט פון היץ ערשעפּונג פיהלט זיך זעהר אפּגעשוואכט. דער קאָפּ טוט איהם וועה, גלייך ווי אימיצער וואָלט געזעסען אינוועניג אין קאָפּ און געקלאפּט מיט האמערס. פאר די אויגען איז איהם טונקעל, עס איבעלט איהם, און אפּט מאָל ליידעט אזא קראנקער פון „דייעריע" (שלשול).

דיעזע סמנים ווערען וואס אמאָל שטאַרקער. אַנשטאָט הייס פאַנגט ער אָן צו פיהלען קאַלט. די הויט ווערט באַדעקט מיט א קאַלטען, קלעפּיגען שוויים, ער פיהלט זיך זעהר אָפּגעשוואַכט, אונרוהיג און אין מאַנכע פעלע פאַרלירט ער דעם באַוואוסטזיין. זיין טעמפּעראַטור, אַנשטאָט צו זיין הויך, איז נידעריגער ווי ביי נאָרמאַלע מענשען.

וואס זיינען די סמנים פון א זונען־שטיך?

אין א זעהר ערנסטען פאַל פון זונען־שטיך איז דער קרבן גאַר ניט קראַנק. ער פאַלט פּלוצלונג באַוואוסטלאָז און שטאַרבט גלייך, אָדער אין אייניגע שטונדען אַרום. אין געוועהנליכע פעלע פון זונען־שטיך הערט דער פּערזאָן פריהער אויף צו שוויצען. דער קאָפּ פאַנגט איהם אָן וועה צו טאָן. פאַר די אויגען ווערט איהם פינסטער, עס איבעלט איהם, אין מאַנכע פעלע ברעכט ער, דאַן פאַלט ער באַוואוסטלאָז.

דאָס געזיכט פון קראַנקען איז דאַן פאַרפלאַמט. די הויט איז טרוקען און הייס. זיין טעמפּעראַטור איז זעהר הויך, און אין מאַנכע פעלע ליידעט דער קראַנקער פון קאָנוואולסיעס.

ווי אזוי קען מען זיך אויסהיטען פון א זונען שטיך?

אין די הייסע טעג מוז מען טראָגען לייכטע קליידער און פון אזא מאַטעריאַל וואָס לאָזט לייכט דורך די לופט. דאָס איז כדי די ארומיגע לופט זאָל קענען צוקומען צום קערפּער און אויפנעהמען די איבעריגע היץ פון וועלכע דער קערפּער דאַרף זיך באַפרייען. געהן מיט א בלויזען קאָפּ, ספּעציעל אונטער די דירעקטע שטראַה־לען פון דער זון איז ניט ראַטזאַם. דער קאָפּ דאַרף צוגעדעקט ווע־רען, עסען צופיעל, ספּעציעל איידער מען פאַנגט אָן אַרבייט, ביי וועלכע מען דאַרף זיך פיעל אַנשטרענגען, איז ניט געזונד. טרינקען פיעל אַלקאָהאָלישע געטרענקע איז זעהר שעדליך אין די

הייסע טעג, און זעצט אויס דעם טרינקער צו דער געפאהר פון קריגען א זונען־שטיך.

ווי אזוי קען מען זיך אויסהיטען פון היץ ערשעפּונג?

די וואָס זיינען געצוואונגען צו ארבייטען אין א הייסער אטמאָספּערע דארפען זעהן דאָס דער פּלאַץ וואו זיי ארבייטען זאָל זיין גוט ווענטילירט (לופטיג). אויב די לופט האלט זיך נאָר אין בייטען איז די געפאהר פון היץ ערשעפּונג ניט אזוי גרויס. אויב איינער וואָס ארבייט אין א הייסער פארשטיקטער אטמאָספּערע פּאנגט אָן צו פיהלען שוואך און ערשעפּט, דארף ער גלייך אויפגע־בען די ארבייט און ארויסגעהן אויף דער פרייער לופט זיך אויס־צורוהען.

איז שוויצען אין די הייסע זומער טעג ניצליך אדער שעד־ליך?

שוויצען אין די הייסע זומער טעג איז זעהר נוצליך פאר'ן קערפּער. עס העלפט איהם באפרייט ווערען פון די איבעריגע היץ וואָס איז אין קערפּער געשאפען געווארען און אין דערזעלבער צייט דיענט דער שוויים אויף ארויסצופיהרען פון קערפּער א קליינע טייל פון אומריינע מאטעריאלע פון וועלכע דער קערפּער זוכט פּטור צו ווערען.

וואָרום שוויצט אונזער קערפּער מעהר ווען עס איז הייס?

אום די מאשינערי פון אונזער קערפּער זאָל קענען ארבייטען ווי געהעריג איז, מוז דער קערפּער געהאַלטען ווערען ווארעם. אין אונזער קערפּער געהט דארום אָן א שטענדיגע פאבריקאציע פון היץ, וואָס ווערט געשאַפען פון דער שפּייז וואָס מיר עסען. דורך דעם בלוט ווערט דיעזע היץ צופיהרט איבער'ן גאנצען קער־פּער. די הויט, קומענדיג אין באריהרונג מיט דער אויסערליכער

קיהלער לופט גיט ארויס פון זיך 3/4 גרויסע טייל פון איהר ווארימ־קייט, און דאָס בלוט האלט אין איין ברענגען פרישע היץ צו דיעזע אפגעקיהלטע פלעצער.

ווינטער צייט, ווען די ארומיגע לופט איז זעהר קאלט, פאר־לירט די הויט פיעל היץ. זומער צייט אָבער, ווען די ארומיגע לופט איז פיעל ווארימער, פארלירט די הויט ווייניגער היץ, די הויט קען נים אזוי שנעל אפגעקיהלט ווערען, א גרעסערע טייל פון די געשאפענע היץ פארבלייבט אין קערפער, און מיר פיהלען זיך היים.

אום צו באפרייען זיך פון דיעזער איבעריגער מאָס היץ, גיט דאָס בלוט אָפּ א טייל פונ׳ם וואסער, וואָס עס ענטהאלט, צו די שוויים פאבריקען (גלענדס) וואָס געפינען זיך אין אונזער הויט. דיעזע שוויים גלענדס (דריזען) שיקען ארויס דאָס וואסער אויף דער אויבערפלעכע פון דער הויט, און דורך דער ווארימקייט פון דער הויט ווערט דער שוויים אויסגעדאמפפט. דאָס נעהמט אוועק א טייל פון דער ווארימקייט פון דער הויט און מאכט אונזער קער־פער פיהלען קיהלער.

שוויצען מיר אויך ווען עס איז ניט היים?

יאָ. מיר שוויצען שטענדיג, נאָר ווען די אטמאָספערע איז אַ קיהלע, ווערט דער שוויים שנעל אויסגעדאמפפט איידער עס קלייבען זיך אָן גרויסע טראָפּענס שוויים. מיר רופען דארום אזא טרוקענעם שוויצען „אונזיכטבארעם שוויצען". ווען מיר געפינען זיך אין א ווארימע אָדער הייסע אטמאָספערע, זאמעלט זיך אָן דער שוויים אין גרויסע טראָפּענס אויף דער הויט איידער דאָס וואסער ווערט אויסגעדאמפפט און דארום זעהען מיר און פיהלען דיעזען שוויים.

וויפיעל שוויצט אַ דורכשניטליכער מענש?

א דורכשניטליכער מענש שוויצט ארויס דורך דער הויט אין פארלויף פון 24 שטונדען:

18 אונצעס וואסער.

300 גראַן סאָלידע מאַטעריאַלען (זאַלצען וואָס געפינען זיך אויפגעלייזט אינ'ם וואַסער פון'ם שווייס), און אַרום

400 גראַן קאַרבאָניק עסיד גאַז.

וויפיעל שווייס פעקטאָרים פאַרמאָגט אונזער קערפּער, און וואו געפינען זיי זיך?

עס איז נאַטירליך אונמעגליך גענוי איבערצוצעהלען וויפיעל שווייס פעקטאָרים (גלענדס, דריזען), עס געפינען זיך אין אונזער קערפּער, אָבער ווי מען האָט אויסגערעכענט האָט דער דורכשניט־ליכער מענש אַרום צוויי מיליאָן מיט דריי הונדערט איין און אַכציג טויזענד שווייס קאַנאַלען.

דיעזע קאַנאַלען געפינען זיך אין אונזער הויט. זיי זיינען אָבער ניט גלייך פאַרשפּרייט איבער אַלע טיילען פון דער הויט. אויף יעדען סקוועער אינטש הויט פון דער דלאָן, צום ביישפּיעל, געפינען זיך צווישען צוויי טויזענד זיבען הונדערט זעקס און דריי־סיג, ביז דריי טויזענד פינף הונדערט אכט און צוואַנציג שווייס־פעקטאָרים. אויף דער צווייטער זייט פון דער האַנד געפינען זיך בלויז אַרום פופצעהן הונדערט שווייס פעקטאָרים אויף יעדען סקוועער אינטש הויט. אויף די זוילען פון די פיס געפינען זיך אַרום צוויי טויזענד זיבען הונדערט שווייס־פעקטאָרים אין יעדען סקוועער אינטש הויט. אויף יעדען סקוועער אינטש הויט פון שטער־ען געפינען זיך אַרום צוועלף הונדערט שווייס פעקטאָרים.

אידישע קראַנקהייטען.

איז עס אמת דאס עס זיינען דאָ ספּעציעל אידישע קראַנק־הייטען?

ניין. דאָס איז בלויז אן איינריידעניש. קראַנקהייטען אַטאַ־קירען אם מעהרסטען געוויסע מענשען וואָס לעבען אונטער געוויסע אומשטענדען און זיינען אויסגעזעצט דער געפאהר זיך אנצו־שטעקען מיט געוויסע קראַנקהייטען. עס איז שוין אבער לאנג באוויזען געוואָרען דאָס אין די מעהרסטע פעלע שפּיעלט ראַסע, אָדער נאַציאָן א זעהר קליינע ראָלע אין דיעזער הינזיכט.

עס זיינען דאָ וועניגע אויסנאַהמען צו דיעזען פאַל. נעגערס, צום ביישפּיעל, ליידען ניט פון געלען פיבער.

וועלכע קראַנקהייטען ווערען פאררעכענט פאר ספּעציעל אידישע?

די צוקער קראַנקהייט, (דייעביטיז), מערידען, און א ספּעציע־לע קראַנקהייט וואָס ווערט אָנגערופען די „אידישע קראַנקהייט" (היברו דיזיז). אָבער ווי שוין באַמערקט געפינען זיך דיעזע קראַנק־הייטען אויך צווישען ניט־אידען.

וואָס איז די אידישע קראַנקהייט?

דיעזע קראַנקהייט באַשטעהט אין דעם וואָס געוויסע בלוט־רעהרען, מעהרסטענס אין די פיס ווערען פארשטאָפּט. די בלוט צירקולאַציאָן ווערט דערמיט אפּגעשניטען פון די אונטערשטע טיילען פון פוס, און פריהער אָדער שפּעטער, אויב די קראַנקהייט פּראָגרעסירט, פאַנגט די אנגעגריפענע טייל פון פוס אָן צו פוילען.

ווארום רופט מען דיעזע קראַנקהייט די „אידישע"?

ווייל די מעהרסטע קרבנות פון דיעזער קראַנקהייט וואָס מען האָט ביז יעצט געפונען זיינען רוסיש־פּוילישע אידען.

טרעפט מען די קראַנקהייט בלויז ביי אידען?

ניין. מען האָט דיעזע קאַרנקהייט שוין געטראָפען אויך צווישען ניט־אידען, נאָר די מעהרסטע פון איהרע קרבנות זיינען אידען.

איז אמת דאָס אידען ליידען פון צוקער קראַנקהייט מעהר ווי מענשען פון אַנדערע נאַציאָנען?

ניין. מען האָט דיעזע קראַנקהייט שוין געטראָפען אויך געגלויבט. עס איז שוין לאַנג באַוויזען געוואָרען דאָס אַנדערע מענשען, ניט אידען, ליידען פון דיזער קראַנקהייט פונקט אַזוי פיעל ווי אידען.

וואס איז די צוקער קראַנקהייט?

די שפּייז וואָס מיר עסען ווערט פאַרדייעט אין אונזערע קישקעס און ווערט דורכ'ן בלוט געבראַכט צום לעבער. דאָרטען ווערט די שפּייז פאַרוואַנדעלט אין אַ געוויסען סאָרט צוקער, און אין דיעזער פאָרמע ווערט זי דורך'ן בלוט צופיהרט צו די צעלען פון קערפּער.

די נירען אין אַ נאָרמאַלען קערפּער פאַרהאַלטען די צוקער וואס געפינט זיך אינ'ם בלוט. אונטער געוויסע אומשטענדען, אָבער, געהט אַ טייל פון די צוקער דורך די נירען און פאַרלאָזט דעם קערפּער צוזאַמען מיט די אורין. ווען אַ מענש פאַרלירט צוקער דורך די נירען איז אַ סמן דאָס ער ליידעט פון דער צוקער־קראַנקהייט.

געהט די צוקער קראַנקהייט איבער בירושה?

אין מאַנכע פעלע זיינען קינדער פון עלטערן וואָס ליידען פון דער צוקער קראַנקהייט אויסגעזעצט דער געפאַהר אויך צו קריגען דיעזע קראַנקהייט. אָבער ניט אַלע קינדער פון עלטערן

וואָס לײדען פון דער צוקער קראנקהייט האָבען אליין אויך דיעזע קראנקהייט.

איז די צוקער קראַנקהייט געפעהרליך?

פאר יונגע מענשען, ספּעציעל פאר קינדער, איז די קראנקהייט זעהר געפעהרליך, עלטערע מענשען, וואָס לײדען פון דיעזער קראנקהייט, אויב זיי היטען זיך נאָר אפּ מיט'ן עסען קענען זיי אָפּלעבען אלע זייערע יאָהרען און זיך פיהלען גאנץ געזונד.

וואָס איז דייעביטיז?

דייעביטיז איז דער ענגלישער נאָמען פאר צוקער קראַנקהייט.

ווי אזוי קען מען זיך אויסהיטען פון קריגען די צוקער קראַנקהייט?

ניט וויסענדיג גענוי די אורזאכען וואס שאפען דיעזע קראנקהייט איז אונמעגליך צו זאָגען ווי אזוי מען קען זיך פון איהר אויסהיטען. מאנכע מענשען פרעסען פיעל צוקער געבעקס און נאַשערייען און קריגען ניט די קראנקהייט, אנדערע זעהען א שטיקעל „קייק" בלויז אין פענסטער פון א בעקעריי און זיי קריגען יאָ די קראנקהייט.

קען מען קורירט ווערען פון דיעזער קראַנקהייט?

קורירט ווערען ניט, אָבער קאָנטראלירען די קראנקהייט און פארהיטען זי זאָל ניט ווערען ערגער קען מען יאָ. דאָס ווערט געטאָן דורך אויסהונגערען דעם מענשען ביז זיין אורין ווערט פריי פון צוקער. דאן פאנגט מען אן איהם צו שפּייזען זארגפעליג

און מיט א מאָס, ביז מען געפינט אויס וויפיעל קראכמאל שפייז זיין קערפּער קען פארנעהמען. אויב ער עסט ניט מעהר ווי דיעזע באשטימטע מאָס שפּייז איז זיין אורין פריי פון צוקער און זיין קערפּער איז פריי פון דער קראנקהייט.

איז „דייעביטיז אינסיפידוס" די צוקער קראנקהייט?

די קראנקהייט „דייעביטיס" אינסיפידוס" איז ניט די צוקער קראנקהייט, יענע הייסט „דייעביטיז מעליטוס". די קראנקהייט „דייעביטיז אינסיפידוס" איז א כראָנישע קראנקהייט וואָס גרייפט אָן אם מעהרסטען מענשען אין עלטער צווישען צוואנציג און דרייסיג יאָהר.

דער הויפּט סמן פון דער קראנקהייט איז די גרויסע מאָס אורין וואָס דער קראנקער לאָזט (פון פינף ביז צוואנציג ליטערם). די אורין ענטהאלט אָבער ניט קיין צוקער און קיין אלביומין. דער קראנקער ליידעט געוועהנליך אויך פון שטארקען דורשט, דאָס מויל און די הויט טריקענט איהם שטארק. ער ליידעט געוועהנליך פון פארשטאָפּונג און אָפטמאָל ליידעט אזא קראנקער פון קאָפּ וועהטאָג, שמערצען אין רוקען און פון נערוועזיטעט.

די אורזאכע פון דיזער קראנקהייט זיינען ניט גענוי באוואוסט. אין מאנכע פעלע באווייזט זיך דיזע קראנקהייט אין פערזאָנען וועלכע ליידען פון סיפילים, אין אנדערע פעלע קומט עס דערפון וואָס די נירען פארלירען די פעהיגקייט ארויסצוגעבען א מעהר קאָנצענטרירטע אורין, אין מאנכע פערזאָנען קומט דאָס פּשוט אויס נערוועזיטעט, און אין די גרעסטע צאָהל פעלע קען מען קיין אורזאכע ניט אויסגעפינען.

די קראנקהייט ענטוויקעלט זיך זעהר לאנגזאם, און אין מאנכע פעלע פארשווינדעט זי פון זיך אליין. אין די פעלע וואו דער קראנקער ליידעט פון סיפילים, קען מען זיין צושטאנד פיעל פארלייכטערען דורך אנטי סיפיליטישע באהאנדלונג. אָבער אין די פעלע וואו מען קען ניט ענטדעקען קיין אורזאכע פון דער קראנקהייט איז די באהאנדלונג א ניט זעהר צופרידענשטעלענדע.

וואס איז דער אונטערשיעד צווישען „ארטעריס" און „וועינס"?

ארטעריס זיינען די בלוט רעהרען וואס פיהרען דאס בלוט פון הארצען צו די פארשיעדענע טיילען פון קערפער. וועינס זיינען די בלוט רעהרען וואס פיהרען בלוט פון קערפער צוריק צום הארץ. די וועגד פון די ארטעריס זיינען דיקער ווי די פון די וועינס און זיי זיינען אויך עלאסטיש. זיי קענען אויסהאלטען א גרעסערען בלוט דרוק ווי די וועינס.

וואס זיינען „וועריקאָוז וועינס"?

וועריקאָוז וועינס זיינען צוצויגענע וועינס, (בלוט רעהרען). מיר האבען שוין פריהער באמערקט דאס „וועינס" קענען אויסהאל־טען וועניגער בלוט דרוק ווי ארטעריס. אויב דורך א געוויסע אור־זאכע ווערט דער בלוט דרוק אין מאנכע וועינס פארגרעסערט, צו־ציהען זיך דיזע וועינס. אזעלכע צוצויגענע וועינס טרעפט מען מעהרסטענס אין פיס ביי מענשען וועלכע זיינען געצוואונגען צו שטעהן פיעל אויף זייערע פיס, אדער ליידען פון פארשטאָפּונג. שוואנגערען, ספּעציעל אָפטעס שוועגערען, פיהרט אין פיעלע פעלע צו צוצויגענע וועינס אין די פיס.

וואס זיינען מערידען?

מערידען זיינען צוצויגענע וועינס אין די אינערליכע וועגד פון דער לעצטער טייל פון די קישקעס. יענע וועינס רופט מען „העמאָ־ראָידעל" וועינס, און די צוצויגענע וועינס רופט מען „העמאָראָידס", אָדער אויף אידיש: „מערידען".

וועלכע מענשען ליידען אם מעהרסטען פון מערידען?

מערידען טרעפט מען אם מעהרסטען ביי מענשען וועמענס באשעפטיגונג איז אזא דאס זיי באוועגען זיך זעהר וועניג. די

וואָס זיצען שטענדיג ביי דער אַרבייט, אָדער אפילו די וואָס שטעהן ביי דער אַרבייט, אויב זיי מוזען שטעהן אַ גרויסע טייל פון יעדען טאָג אויף איין פּלאַץ, זיינען קאַנדידאַטען פאַר מערידען.

מענשען וואָס באַוועגען זיך וועניג אויף דער פרישער לופט, ליידען געוועהנליך אויך פון מאַגען פאַרשטאָפּונג, און זיינען פּאַסענדע מערידאַלניקעס.

מערידען טרעפט מען אָפט ביי יונגע מענשען, ספּעציעל ביי מענער אַרום צוואַנציג יאָהר אַלט, וועלכע זיינען געצוואונגען צו פאַרברענגען די גרעסטע טייל פון טאָג ביי אַ זיצענדער באַשעפ־טיגונג.

פון וואָס ווערען מערידען פאַראורזאַכט?

יעדע זאַך וואָס שטערט דער פרייער צירקולאַציאָן פון׳ם בלוט אויפ׳ן וועג פון די קישקעס צום לעבער און פון לעבער צום האַרץ, קען פאַראורזאַכען מערידען. דאָס בלוט אין די „העמאָראָי־דעל״ בלוט רעהרען פליסט צום לעבער צוזאַמען מיט׳ן בלוט פון אַלע אַנדערע בלוט רעהרען וואָס געפינען זיך אין די קישקעס. אויב אירגענד וואָס שטערט דער פרייער צירקולאַציאָן פון דיזען בלוט שטראָם ווערען די בלוט רעהרען איבערפילט מיט בלוט, און די שוואַכערע בלוט רעהרען וואָס קענען ניט אויסהאַלטען דעם דרוק פון די צופיעל אָנגעזאַמעלטע בלוט ווערען צוצויגען. אויב דאָס פּאַסירט מיט די „העמאָראָידעל״ בלוט רעהרען („וועינס״) איז דער רעזולטאַט — מערידען.

פאַרשטאָפּונג העלפט צו דער ענטוויקלונג פון מערידען, צו־פיעל שנאַפּס טרינקען, אָדער צו אָפטעס נעהמען צו „קאַפּיטשקעס״ שנאַפּס רואינירט דעם פיינעם מעכאַניזם פון לעבער און העלפט שאַפען מערידען. אַ שוואַכעס האַרץ וואָס קען ניט פּאָמפּען גענוג בלוט דורך די בלוט רעהרען פאַראורזאַכט אַן אָנזאַמלונג פון בלוט אינ׳ם לעבער און אין אַלע בלוט רעהרען (וועינס) וואָס ברענגען בלוט צום האַרץ, און דאָס פאַראורזאַכט, צווישען אַנדערע אונאַנ־גענעהמליכקייטען, אויך מערידען.

זיינען אלע מערידען גלייך?

ניין, עס זיינען דאָ פאַרשיעדענע סאָרטען מערידען, אויסער־ליכע, אינערליכע, טרוקענע און נאַסע.

וועלכע מערידען הייסען אינערליכע?

אינערליכע מערידען הייסען אזעלכע וועלכע קומען ניט אַרויס פון דער ענדע עפענונג פון שפּייז קאַנאַל. אין דיזען פאַל זיינען אָנגעגריפען די בלוט רעהרען (וועינס) וואָס געפינען זיך עטוואס העכער פון דער עפענונג.

וועלכע מערידען הייסען אויסערליכע?

אויסערליכע מערידען הייסען די וואָס זיינען אין די בלוט רעהרען (וועינס) ביי דער סאמע עפענונג פון שפּייז קאַנאַל. די צוצוויגענע בלוט רעהרען הענגען נאָך פון די ענדע שפּייז קאַנאַל.

וועלכע מערידען הייסען טרוקענע?

אזעלכע מערידען וואָס בלוטען ניט. אזוי לאַנג ווי די צוצווי־גענע וועגד פון די וועינס זיינען גאַנץ פאַרהאַלטען זיי דאָס בלוט און די מערידען זיינען דארום טרוקענע.

וועלכע מערידען הייסען נאַסע?

נאַסע מערידען הייסען אזעלכע וועלכע בלוטען פון צייט צו צייט.

ווי אזוי קען מען פּטור ווערען פון מערידען?

דער איינציגער זיכערער וועג ווי אזוי פון זיי פּטור צו ווערען איז דורך אַן אָפּעראַציאָן. דאָס קען אָבער געטאָן ווערען בלויז אין

פאַל מען קען ענדערען די אומשטענדען וואָס האָבען די מערידען פאַראורזאַכט.

איז אַן אָפּערײשאַן נויטיג אין יעדען פאַל פון מערידען?

ניין. מענשען וועלכע ליידען פון אויסערליכע מערידען וואָס פאַראורזאַכען זיי ניט קיין אונאַנגענעהמליכקייט נויטיגען זיך ניט אין קיין אָפּעראַציאָן. אַלעס וואָס אַזא פערזאָן דרף טאָן איז האַל־טען זיין פאַרדייאונגס מעכאַניזם אין אָרדנונג. אויסמיידען פאַר־שטאָפּונג, אָבער ניט דורך שאַרפע אָפּפיהרונג מיטעל. פאַר ריינ־ליכקייטס צוועקען דאַרף מען געברויכען זעהר ווייכע פּאַפּיר. ווען די אויסערליכע מערידען ווערען ענטצונדען דאַרף דער קראַנקער פאַרבלייבען אין בעט און רופען א דאָקטאָר.

אין׳ם פאַל פון אינערליכע מערידען וואָס בלוטען איז די לאַגע א פיעל ערנסטערע. דער שטענדיגער בלוט פאַרלוסט קען פיהרען צו בלוט אַרמוט און עס איז דאַרום גלייכער פאַר׳ן קראַנקען זיך גלייך צו באַראַטען מיט א דאָקטאָר, און אין די מעהרסטע פעלע איז אַן אָפּעראַציאָן נויטיג.

וואָס מעג א ליידענדער פון מערידען עסען?

אין יעדען פאַל פון מערידען איז נויטיג צו מאַכען א גענויע אונטערזוכונג אום אויסצוגעפינען די אורזאַכע פון די מערידען, און אויב מעגליך דיזע אורזאַכע צו באַזייטיגען. פאַרשטאָפּונג פאַרערגערט די לאַגע פון דעם מערידען ליידענדען, און אַזא קראַנ־קער דאַרף דאַרום אכטונג געבען ער זאָל ניט ליידען פון פאַרשטאָ־פּונג. עסען שווערען מאָהלצייטען, עסען שטאַרק געזאַלצענע אָדער געפעפערטע שפּייז, און טרינקען אַלקאָהאָלישע געטרענקע פאַר־גרעסערט די ליידען פון אַזא קראַנקען.

א „מערידאַלניק" דאַרף דאַרום עסען קליינע פּאָרציעס און אָפטער אַנשטאַט צוויי אָדער דריי שווערע מאָלצייטען. ער דאַרף אויסמיידען שטאַרק געווירצטע שפּייז, טאָר ניט פאַרזוכען אַלקאָ־

האָלישע געטרענקע און דאַרף זיך באַגעהן אָהן טהעע אָדער קאַפע. זיין עסענוואַרג דאַרף באַשטעהן מעהרסטענס פון מילך, זויער מילך, קומיס, פערמילאַק, פוטער, קריעם, אייער, ברויט, גרויפענס, האָניג, רויהע און געקאָכטע פרוכטען און גרינצייג (וועדזשעטייבעלס), ווי ספינעדזש, בעבלאַך, שפאַרגעל, גרינע סאַלאַד און קאַליפלאַור.

פאָלגענדעס איז אַ ביישפיעל פון דריי מאָלצייטען פאַר אַ טאָג שפייז:

ערשטער מאָהלצייט: אַ גלאָז מילך, אָדער מילך אין וועלכע מען טוט אריין עטוואס קאָקאָ, אַ קליינע שיסעלע גרויפענס (רייז, פאַרינאַ, האָבער גריץ) מיט קריעם און אַ רייפעל טאָוסט (צוגעטרי־קענטע ברויט) מיט פוטער.

צווייטער מאָהלצייט: וועדזשעטייבעל זופ צוגעפראַוועט מיט מילך און מיט אַן איי, מילך פודינג אָדער געקאָכטע עפעל אָדער פלוימען. אַ שטיקעל טאָוסט מיט פוטער און אַ גלאָז זויער מילך.

דריטער מאָהלצייט: וועדזשעטייבעל זופ מיט מילך. אַן איי אָדער אַ שטיקעל פיש, צוריבענע קאַרטאָפעל מיט קאַליפלאַור און אַ דעזוירט אָדער צימעס פון געבאַקטע פרוכט.

מיקראָבן, אַנטיטאָקסין און וועקסין

וואָס זיינען מיקראָבען?

מיקראָבען זיינען קליינינקע בשעפעניסע, פלאַנצען און חיה'לאַך, וועלכע זיינען אַזוי קליין דאָס מען קען זיי מיט'ן נאַקעטען אויג ניט זעהן. ערשט ווען מען פארגרעסערט זיי אייניגע הונדערט מאָל, ווען מען קוקט אויף זיי דורך אַ מיקראָסקאָפּ, קען מען זיי זעהן, און אויך דאַן זיינען זיי זעהר קליין.

וואו געפינען זיך מיקראָבען?

מיקראָבען געפינען זיך איבעראַל. די לופט און דאָס וואָס זיינען פול מיט זיי און אויף יעדע זאַך וואָס קומט אין באַריהרונג מיט דער לופט אָדער מיט דעם וואסער געפינען זיך דארום מיקראָ־בען. עס איז כמעט אונמעגליך זיך אויסצוהיטען פון זיי.

זיינען אַלע מיקראָבען שעדליך?

ניין. גליקליכער ווייזע זיינען בלויז אַ קליינער פּראָצענט פון די מיקראָבען שעדליכע און קראנקהייט פאַראורזאַכענדע. די גרעסטע צאָהל מיקראָבען זיינען אונשעדליך און מאַנכע קלאַסען מיקראָבען זיינען זאָגאר נוצליך. אַ געוויסע קלאַס מיקראָבען, צום ביישפּיעל העלפען פּראָדוצירען פּוטער, און אָהן זיי וואָלטען מיר קיין פּוטער ניט געהאַט. אַן אַנדער קלאַס מיקראָבען, הייוועז, העל־פען שאַפען אונזער ברויט אָדער שאַפען אַלקאָהאָל. עס זיינען אויך דאָ פיעלע אַנדערע נוצליכע מיקראָבען וואָס העלפען דעם מענשען אין זיין אַרבייט אַנשטאָט צו שעדיגען זיין געזונד.

זיינען מיקראָבען לעבעדיגע בעשעפעניסע?

יע. אַלע מיקראָבען זיינען לעבעדיגע ברואים. סיי די וואָס באַלאַנגען צו דער פלאַנצען וועלט, סיי די וועלכע באַלאַנגען צו דער

וועלט פון חיות. זיי אלע פארצעהרען שפייז און פארמעהרען זיך ווי לעבעדיגע באשעפעניסע.

ווי אזוי פאראורזאכען די מיקראָבען קראנקהייטען?

וועט די קראנקהייטס ברעננענדע מיקראָבען כאפען זיך אריין אין קערפער פאנגען זיי זיך אן צו פארמעהרען. עסען קריגען זיי פון קערפער, און האבענדיג גענוג שפייז און ווארעמקייט פארמעהרען זיי זיך זעהר שנעל. אין דער זעלבער צייט פראָדוצירען זיי אויך געוויסע שטאָפען וועלכע זיינען שעדליך פאר'ן קערפער. דיזע שטאָפען, וועלכע מיר רופען „טאָקסינס" ווערען איינגעזאפט אין'ם בלוט און צופיהרט איבער'ן גאנצען קערפער, און דאס פאראורזאכט אן אלגעמיינע קראנקהייט, אבוואהל די מיקראָבען געפינען זיך פיעלייכט בלויז אין איין טייל פון קערפער.

ווי אזוי פארטיידיגט זיך דער קערפער געגען די שעדליכע מיקראָבען?

דער קערפער האט איינינע וועגען ווי אזוי זיך צו פארטיידיגען געגען די שעדליכע מיקראָבען. ערשטענס דיענט אונזער הויט אלס א פאנצער געגען די מיקראָבען און לאָזט זיי ניט זיך אריינכאפען אין די אינערליכע טיילען פון קערפער וואו זיי קענען שאדען ברענגען. צווייטענס, אויב די מיקראָבען געלינגט יא זיך אריינכאפען אין קערפער, זוכען די קערפער צעלען זעלבסט אין דער נאכבארשאפט וואו די מיקראָבען געפינען זיך, אויפצופרעסען די אומגעבעטענע געסט. אויב דאס געלינגט ניט קומען די ווייסע בלוט קייקערלאך אונזערע אין גרויסע מאסען, רינגלען ארום דעם פלאץ וואו די מיקראָבען געפינען זיך, פונקט ווי א גרויסע ארמעע באלאגערט א שונא, און דאן טרייען זיי אויפצופרעסען די מיקראָבען. אין דער זעלבער צייט ארבייטען די צעלען פון קערפער אויס א געגען גיפט געגען דעם גיפט פון די מיקראָבען, און דיזער געגען גיפט זוכט אומשעדליך צו מאכען דעם גיפט וואס די מיקראָבען ארבייטען אויס.

וואָס איז אַנטיטאָקסין

אַנטיטאָקסין איז דער „געגען גיפט“ וואָס דער קערפּער אַרבייט אויס אום אומשעדליך צו מאַכען דעם גיפט פון די מיקראָבען. ווען דער גיפט פון די מיקראָבען פאַרשפּרייט זיך דורכ'ן בלוט צו אַלע טיילען פון קערפּער ווערען די קערפּער צעלען גערייצט און זיי פאַנגען אָן צו פּראָדוצירען זייער געגען גיפטען. דיזע געגען גיפּטען ווערען פּראָדוצירט פיעל מעהר ווי עס איז'נויטיג, און ווען דער מענש ערהאַלט זיך פון דער קראַנקהייט איז ער אויף אַ געוויסער צייט זיכער געגען אַ צווייטען אַנפאַל פון דער זעלבער קראַנקהייט, ווייל ער האָט אין זיין קערפּער גענוג געגען גיפּט ניט צו דערלאָזען אַז די מיקראָבען זאָלען זיך ענטוויקלען אין קערפּער.

איז די איינשפּריצונג פון אַנטיטאָקסין געפעהרליך?

עס זיינען דאָ געוויסע פּערזאָנען וואָס קעמפּפען געגען אַנטיטאָקסין און ראַטען עלטערען זיי זאָלען אויף קיין פאַל ניט לאָזען מען זאָל זייערע קינדער איינשפּריצען אַנטי־טאָקסין ווייל די קינדער קענען נאָך שטאַרבען.

דער אמת איז דאָס אין איין פאַל פון יעדע צעהן טויזענד פאַראורזאַכט די אַנטי־טאָקסין אַ לייכטע ענטצינדונג, און איין קינד פון יעדע פופציג טויזענד וואָס קריגען די איינשפּריצונג שטאַרבט. דאָס איז דערפאַר וואָס דיזע קינדער קענען ניט פאַרליידען אין זייער בלוט קיין בלוט סערום פון אַ פערד, און זיי וואָלטען געשטאָרבען אפילו ווען מען זאָל זיי איינשפּריצען ריינעם בלוט סערום אָהן אַנטי־טאָקסין.

קען אַנטיטאָקסין פאַרהיטען קראַנקהייטען?

יע. געגען „דיפּטעריאַ“ און געגען „טעטאַנוס“ קען מען יעצט שאַפען אַנטי־טאָקסין און ווען מען שפּריצט דיזע אַנטי־טאָקסין איין אין אַ פּערזאָן איידער ער קריעגט די קראַנקהייט איז ער באַשיצט

זי ניט צו קריגען אפילו ווען די מיקראָבען פון דיפטעריאַ אָדער טעטאַנוס כאַפּען זיך אַריין אין זיין קערפּער.

ווי אַזוי ווערט אַנטיטאָקסין געמאַכט?

דיפטעריאַ אַנטיטאָקסין ווערט געמאַכט דורך אַריינשפּריצען אין׳ם בלוט פון אַ פערד פריהער טויטע און נאָכהער לעבעדיגע דיפטעריאַ באַציילען. אין דעם בלוט פון דעם פערד ווערען דאַן אויסגעאַרבייט די אַנטיטאָקסין עלעמענטען, אָדער דער געגענגיפט צו באַקעמפּפען דעם גיפט פון די דיפטעריאַ באַצילען. ווען אַ גע־נוגענדע מאָס אַנטיטאָקסין האָט זיך אָנגעזאַמעלט אין׳ם בלוט פון דעם פערד, צאַפּט מען אָפּ אַ באַשטימטע מאָס בלוט און מען לאָזט עס שטעהן ביז עס ווערט פאַרגליווערט. דער סערום וואָס עס שיידעט זיך אָפּ פון דעם פאַרגליווערטען בלוט ענטהאַלט די אַנטי־טאָקסין. דיזער סערום ווערט אָפּגעצאַפּט, ווערט צוגעגאָסען אין קליינע בלעשלאַך וואו ער פאַרבלייבט אַ קורצע צייט ביז מען גע־ברויכט איהם.

אויף אַן עהנליכען אופן ווערט געמאַכט דער אַנטיטאָקסין גע־גען טעטאַנוס, נאָר אין דיזען פאַל ווערען טעטאַנוס אַנשטאָט דיפ־טעריאַ באַצילען איינגעשפּריצט אין דעם פערד׳ס בלוט.

איז דאָ אַנטיטאָקסין געגען אַלע קראַנקהייטען?

ניין. פאָרלויפיג איז געלונגען צו שאַפען אַנטיטאָקסין בלויז געגען די צוויי קראַנקהייטען דיפטעריאַ און טעטאַנוס.

איז אַנטיטאָקסין נוצליך אין פאַל פון דיפטעריאַ?

איידער מען האָט געברויכט אַנטיטאָקסין פלעגען שטאַרבען אַ העלפט פון אַלע וואָס זיינען קראַנק געוואָרען אויף דיפטעריאַ. זייט מען האָט אָנגעפאַנגען געברויכען אַנטיטאָקסין שטאַרבט בלויז

איינער פון צעהן קראנקע, און די נרעסטע צאָל פון דיזע טויטען פעלע פאסירען דערפאר וואָס מען האָט באצייטענס ניט איינגע־שפריצט די אנטיטאָקסין.

וואָס איז וועקסין?

וועקסין איז א פליסיגקייט אין וועלכע עס געפינען זיך א געוויסע צאָל טויטע מיקראָבען.

ווי אזוי ווערט וועקסין געמאַכט?

וועקסין ווערט געמאַכט אויף פאָלגענדען אופן: מען נעהמט די באשטימטע מיקראָבען פון וועלכע מען וויל מאַכען די וועקסין (געוועהנליך נעהמט מען זיי פון א וואונד וואָס איז פארפעסטעט מיט דיזע מיקראָבען) און מען האלט זיי אויף שפייז וואָס זיי גלייבען זעהר. דיזע כלי מיט מיקראָבען שפייז ווערט געהאלטען אין א אינקיובייטאָר, וואו די טעמפעראַטור איז 37 גראד פארענהייט. אין א טאָג אָדער צוויי ארום פארמעהרען זיך די מיקראָבען אין די ביליאָנען. די מיקראָבען ווערען ארונטערגעוואשען אין זאלץ וואסער און געטויטעט דורך היץ. מיט דער הילף פון א מיקראָסקאָפּ ווערען דאן איבערגעצעהלט די מיקראָבען וואָס געפינען זיך אין איין טראָפּען פון דיזער זאלץ וואסער און אויב זיי זיינען מעהר ווי מען וויל האָבען גיסט מען צו עטוואס מעהר זאלץ וואסער. דאָס זאלץ וואסער אין וועלכע עס געפינען זיך די טויטע מיקראָבען רופען מיר וועקסין.

געוועהנליך ווערען וועקסינס אזוי צוגעגרייט דאָס אין יעדען טראָפּען געפינען זיך ארום א מיליאָן מיקראָבען.

ווי אזוי ווירקט א וועקסין?

דאָס איז ניט גענוי באקאנט, נאָר די אלגעמיין אנגענומענע טעאָריע איז ווי פאָלגט: ווען לעבעדיגע מיקראָבען כאפען זיך

אריין אין קערפער שאפען זיי א געוויסען גיפט וואס שאדעט דעם קערפער, אין דער זעלבער צייט אבער ווירקט די אנוועזנהייט פון די מיקראבען אויף די צעלען פון קערפער און סטימולירט זיי צו שאפען א געגען גיפט וואס פארניכטעט דעם גיפט פון די מיקראבען. אויב דער גיפט פון די מיקראבען איז שטארקער ווי די אויסארבייטונג פון דעם געגען גיפט ליידעט דער מענש, אזוי שנעל ווי דער געגען גיפט ווערט אויסגעארבייט אין א גענוגענדער מאס הערט אויף די ווירקונג פון דעם גיפט.

די טויטע מיקראבען וואס מען שפריצט אריין אין קערפער העלפען סטימולירען די קערפער צעלען אויסצוארבייטען וואס מעהר געגען גיפט, און אזוי ווי זיי זיינען טויט קענען זיי קיין גיפט ניט שאפען. אויף אזא אופן ברענגען זיי דעם קערפער די נוצען פון די מיקראבען אהן זייער שאדען.

וואס איז דער אונטערשיעד צווישען א וועקסין און א סערום?

דער אונטערשיעד צווישען א וועקסין און א סערום איז פאלגענדער: א סערום איז די וואסער טייל פון בלוט. א וועקסין מיינט געוועהנליך זאלץ וואסער אין וועלכע עס געפינען זיך טויטע מיקראבען. צום ביישפיעל. עס איז דא א סערום געגען געוויסע פארמען פון לונגען ענטצינדונג. דיזער סערום באשטעהט פון די וואסער טייל פונ׳ם בלוט פון א פערד, וועמען מען האט פריהער איינגעשפריצט די מיקראבען וואס פאראורזאכען דיזע לונגען ענטצינדונג קראנקהייט. דיזער סערום ענטהאלט געוועהנליך געוויסע געגען גיפטען געגען די מיקראבען און זייערע גיפטען. געגען אינפלוענציא, ווידער, איז דא א וועקסין וואס באשטעהט פון טויטע אינפלוענציא מיקראבען אין זאלץ וואסער.

ווען מען שפריצט אריין א סערום אין א קראנקען מענשען גיט מען זיין קערפער פארטיגע געגען־גיפטען געגען דער קראנקהייט פון וועלכע ער ליידעט. ווען מען שפריצט אריין אין זיין קערפער א וועקסין ווערט זיין קערפער סטימולירט, געוועקט, אליין אויסצוארבייטען זיין פארטיידיגונגס ארמעע געגען די מיקראבען. אין מאנכע פעלע איז דער קערפער צו שוואך דאס צו טאן און דאן קען דער וועקסין ניט העלפען.

אלערלײ

ווי אזוי קען מען פּטור ווערן פון בראָדעווקעס ?

בראָדעווקעס פאַרשווינדען אָפּטמאָל פון זיך אַליין, און אזוי ווי מען ווייסט ניט פון וואַנען זיי האָבען זיך גענומען אזוי ווייסט מען ניט וואוהין זיי פאַרשווינדען. באַשמירען די בראָדעווקעס איינמאָל אין דריי־פיער טעג מיט „טינקטשור אָוו אייאָדין" (יאָד) העלפט אמאָל אונטערצואיילען די בראָדעווקעס זיי זאָלען ניט פאַר־ווייַלען צו לאַנג. אויב דאָס העלפט ניט, און מען וויל פּטור ווערען פון זיי אום יעדען פּרייז קען א כירורג זיי אויסשניידען.

פון וואָס ווערט פאַראורזאַכט דאָס שטענדיגע קלינגען אין די אויערען ?

דאָס קלינגען אין די אויערען קען קומען דערפון וואָס אויל אָדער וואַקס פון אויער זאַמעלט זיך אָן אין אויער קאַנאַל און דריקט אויף דער אויער פּויק. אין אזא פאַל הערט דער פּערזאָן זיין איי־גענע שטימע גלייך ווי ער וואָלט גערעדט אין א פּוסטער פאַס. א שאַדען צו דער אויער פּויק, א שאַדען צום „נערוו וואָס הערט", דאָס אָנזאַמלען זיך פון מאַטעריע אין מיטעלען טייל פון אויער און כראָ־נישע ענטצינדונג אין מיטעלען טייל פון אויער זיינען אָפטע אור־זאַכען פון אזא קלינגעניש. דאָס קלינגען אין אויער קען אויך קומען דערפון וואָס די רעהר וואָס פיהרט פון אויער צו דער אונטערשטער טייל פון נאָז ווערט פאַרלעגט אָדער פאַרשטאָפּט. עס קען אויך קומען דערפון וואָס דער פּערזאָן נעהמט צופיעל קווינין (כינא), אָדער צופיעל פון די סאָליסילייט דראָגס, ספּעציעל אַספּערין. רויכערען צופיעל און טרינקען צופיעל אַלקאָהאָלישע געטרענקע זיינען אָפטע פאַראורזאַכער פון אזא צושטאַנד. מענשען וואָס ליידען פון א שוואַכעס הארץ, אָדער פאַרהאַרטעוועטע בלוט רעהרען און א הויכען בלוט דרוק ליידען אָפט אזא רוישונג און קלינגען אין די אויערען. אין דיזען פאַל געפינט זיך צופיעל בלוט אין מאַרך און דאָס דריקט אויף די נערוועז און פאַראורזאַכט דעם גערויש.

וואָס דאַרף מען טאָן געגען אַ רוישונג אין קאָפּ און קלינגען אין די אויערן?

אין יעדען פאַל דאַרף מען זוכען אויסצוגעפינען וואָס עס פאַראורזאַכט דיזען צושטאַנד און דיזע אורזאַכען באַזייטיגען. אויב עס ווערט פאַראורזאַכט פון אָנגעזאַמעלטע אויערען־וואַקס, דאַרף מען ניט פּרובירען אַרויסקאַלופּען דעם וואַקס פון אויער. דאָס איז געפּעהרליך. מען דאַרף אויסוואַשען דעם אויער דורך אַ שפּריצער מיט וואַסער אין וועלכען מען לעזט אויף עטוואַס טרינק סאָדאַ.

וועגען חלש'ן

וואָס פּאַסירט ווען איינער חלשט?

ווען איינער חלש'ט ליידעט ער פון אַ מאָמענטאַנע באַוואוסט־לאָזיגקייט. דאָס בלוט ווערט צוליעב געוויסע אורזאַכען אָפּגעצוי־גען פון מאַרך. דער מאַרך ווערט בלוט אָרעם און הערט אויף צו טאָן זיין ארבייט.

וואָס דאַרף מען טאָן אין פאַל איינער חלש'ט?

דאָס בעסטע איז צוריקברענגען דאָס בלוט צום מאַרך. דאָס קען געטאָן ווערען דורך האַלטען דעם מענשענ'ס קאָפּ נידעריגער פון זיין האַרץ, דורך איינבויגען זיין קאָפּ גאַנץ נידעריג, אָדער נאָך בעסער איז ווען מען קען דעם מענשען אַוועקלעגען און אויפהויבען זיינע פים העכער פון זיין קאָפּ. דאָס מאַכט לייכטער פאַר זיין האַרץ צו פּאָמפּען בלוט צו זיין קאָפּ. זיין מאַרך קריגט צוריק די נויטיגע מאָס בלוט און דער מענש וואַכט אויף. שפּריצען קאַלטעס וואסער אין געזיכט פון גע'חלש'טען העלפט אויך איהם וואָס גיכער צו ברענגען צום באַוואוסטזיין.

וואָרום זיינען מאנכע מענשען געלינקטע?

אין אונזער מאַרך געפינען זיך צענטערס וואָס קאָנטראָלירען יעדע האַנדלונג פון אונזער קערפּער. אין דער לינקער זייט פון אונזער מאַרך געפינען זיך די צענטערס וואָס קאָנטראָלירען די רעכטע העלפט פון אונזער קערפּער, און אין רעכטער זייט פון מאַרך געפינען זיך די צענטערס וואָס קאָנטראָלירען די לינקע העלפט פון אונזער קערפּער.

צוליעב דעם וואָס מענשען געברויכען געוועהנליך זייער רעכטע האַנד מעהר ווי די לינקע, ווערט ביי די מעהרסטע קינדער מעהר ענטוויקעלט דער האַנד צענטער אין דער לינקער זייט פון מאַרך.

וואָס מעהר דאָס קינד געברויכט די רעכטע האַנד אַליין מעהר ווערט דיזער צענטער אין דער לינקער זייט ענטוויקעלט איבער דעם צענ־טער פון דער רעכטער זייט פון מאַרך.

עס פּאַסירט אָבער אַמאָל דאָס אַ קליין קינד פאַנגט אָן צו גע־ברויכען דאָס לינקע הענטעל מעהר ווי דאָס רעכטע, און ענטוויקעלט דערמיט מעהר דעם מאַרך צענטער וואָס קאָנטראָלירט די לינקע האַנד. עס קען אויך פּאַסירען, דורך אַ צופאַל זאָל דער צענטער פון דער האַנד אין דער רעכטער זייט פון מאַרך זיין מעהר ענטוויקעלט ווי אין דער לינקער זייט פון מאַרך. אַזאַ קינד וואַקסט אויף צו זיין אַ געלינקטער.

קען מען פאַרריכטען אַ געלינקטען מענשען?

אין די מעהרסטע פעלע איז עס מעגליך. אַ קליין קינד קען גע־ברויכען ביידע הענד גלייך און עס ווענדעט זיך בלויז וועלכע האַנד ער געברויכט מעהר ער זאָל אויפוואַקסען אַ געלינקטער אָדער ניט. אויב מען באַמערקט אַ געלינקטעם קינד ווען עס איז נאָך גאַנץ יונג קען מען עס לייכט צוגעוואוינען צו געברויכען וואָס מעהר די רעכטע האַנד. און וואָס מעהר עס וועט געברויכען די רעכטע האַנד אַליין מעהר וועט זיך ענטוויקלען דער מאַרך צענטער וואָס קאָנטראָלירט דיזע האַנד. ביי ערוואַקסענע מענשען איז שוין ניט לייכט צו פאַרריכטען אַ געלינקטען, און אויך ביי מאַנכע קינדער איז עס זעהר שווער. מאַנכע קינדער וואָס זיינען געלינקטע ווערען גייסטיג הינטערשטעליג אויב מען צווינגט זיי צו געברויכען נאָר די רעכטע האַנד. דאָס איז ווי עס שיינט דערפאַר וואָס דער צענטער אין זייער רעכטער זייט פון מאַרך איז ניט ענטוויקעלט און דעם אַנדע־רען צענטער, וואָס קאָנטראָלירט די לינקע האַנד, לאָזט מען זיי ניט ענטוויקלען.

נאָך אַלעמען איז געברויכען די רעכטע מעהר ווי די לינקע האַנד בלויז אַ געוואוינהייט, און מיר זעהען ניט קיין אומגליק אין דעם וואָס איינער איז אַ געלינקטער.

וואָס פאַר אַ קראַנקהייט איז ניוראַלדזשיע?

ניוראַלדזשיע איז אַ פונקציאָנעלע אונאָרדנונג אין מאַנכע נער־וועז. דאָס הייסט ווען מען עקזאַמינירט דיזע נערוועז אונטער אַ מיקראָסקאָפּ קען מען אין זיי ניט זעהען קיין שום ענדערונג, אַן ענדערונג מוז דאָך אָבער יאָ זיין אין זיי ווייל זיי פונקציאָנירען ניט ווי נאָרמאַלע נערוועז.

די הויפּט סמנים פון ניוראַלדזשיע זיינען שאַרפע שטעכענדע שמערצען וואָס קומען אָן אין פּאַראָקסיזמען, דאָס הייסט, זיי קומען אָן ציימענווייז, האַלטען אָן אַ געוויסע צייט און פאַרשווינדען פונקט אַזוי פּלוצלונג ווי זיי זיינען געקומען.

אין צייט פון דער אַטאַקע ליידעט דער קראַנקער שאַרפע, שטעכענדע שמערצען אויף אַ פּלאַץ פון קערפּער וואו עס זיינען פאַרשפּרייט די אָנגעגריפענע נערוועז. דיזע פּלעצער זיינען פאַר־שיעדען. אין מאַנכע פעלע ווערט אָנגעגריפען אַ העלפט פון גע־זיכט. אין מאַנכע פעלע ווערט אָנגעגריפען דער האַלז, דער ברוסט־קאַסטען, אָדער אַן אַנדער טייל פון קערפּער. אַן אונטערזוכונג צייגט קיין שום ענדערונג אויף דעם אָנגעגריפענעם פּלאַץ, אָבער די שמערצען וואָס דער קראַנקער ליידעט זיינען אָפטמאָל שוידערליכע.

די אַטאַקע דויערט פון איינינע מינוטען ביז איינינע שטונדען, און פון איין אַטאַקע ביז צו דער אַנדערער דויערט אָפּט איינינע וואָכען אָדער איינינע מאָנאַטען.

וואָס איז אַ באָניאָן (איבערביינדעל)?

אַ באָניאָן איז אַן אויסגעלינקטער גליעד פון דעם גראָבען פינגער פון פוס. די שפּיציגע שיך צווינגען די גראָבע פינגער זיך אויסצודרעהען צו דער אויסערלכער זייט פון קערפּער, אַנשטאַט צו זיין אין אַ גלייכער ליניע ווי עס איז באַשאַפען. אַ ביין קען זיך ניט בויגען, און דער רעזולטאַט איז דאָס ביים נעהענטסטען גליעד ווערען די ביינער אויסגעקרומט און אַרויסגעשטופּט פון זייער נאָר־מאַלער פּאָזיציע. דאָס שטענדיגע רייבען פון שיך אָן דער הויט

איבער דעם קאָפּ פון אויסגעקרימטען ביין פאראורזאכט אן ענט־
צינדונג און דאָס פארשאפט די שמערצען פון „באָניאָן“.

א באָניאָן ווערט דארום געשאפען בלויז דורך טראָגען שפּיציגע
שיך און ניט דורך קיין אנדער אורזאכע.

ווי אזוי קען מען פאררירכטען אן איבערביינדעל ?

וואָס צו טאָן געגען אזא צושטאנד, ווענדעט זיך אָן
דעם ווי ווייט דער „באָניאָן“ איז ענטוויקעלט. אין אָנפאנג, ווען
דער גראָבער פינגער פון פוס איז נאָך ניט שטארק אויסגעקרומט
קען מען ארייגלעגען וואטע אָדער אזעלכע ספּעציעלע „פּעדס“ צווי־
שען גראָבען פינגער און דעם נעקסטען פינגער פון פוס און דערמיט
לאנגזאם צוריקשטופּען דעם גראָבען פינגער צו זיין נאָרמאלער
לאגע. דערצו מוז מען אָבער טראָגען ברייט־נעזיגע שיך, שיך
וואָס זאָלען פּאסען צו די פיס און זאָלען ערלויבען די פיס פרייע
באוועגונגען. אויב מען טוט ניט אָן קיין ברייטע שיך איז די גאנצע
ארבייט פון טרייען פאררירכטען דיזען פעהלער ארויסגעוואָרפען.

אויב עס איז שוין אונמעגליך צו פאררירכטען דעם אויסגע־
קרומטען פינגער אויף דעם אויבען באשריבענעם אופן איז נויטיג
דורך אן אָפּעראציאָן אָפּצושניידען דעם שטיק ביין וואָס סטארטשעט
ארויס און דאן אויסגלייכען דעם פינגער. אָבער אויך אין דיזען
פאל איז נאכהער נויטיג צו טראָגען ברייט־נעזיגע שיך. מיר האָבען
שוין געהאט א פאל וואו א מיידעל האָט ביי אונז געבעטען רחמים
מיר זאָלען אין גאנצען אָפּשניידען דעם דיקען פינגער פון איהר
רעכטען פוס אום זי זאָל פּטור ווערען פון איהר באָניאָן און ניט
דארפען אָנטאָן ברייטע שיך. ווען א מיידעל דערגרייכט שוין אזא
שטופע פון אידיאָטסטווא איז ניטאָ וואָס צו רעדען מיט איהר.
איהר פּלאץ איז אין א משוגעים הויז.

פון אלע אונזיניגע מאָדעס איז די מאָדע צו טראָגען שארף
שפּיציגע שיך די א.נזיניגסטע. די מאָדערנע פרויען שיך זיינען
פּשוט'ע מארטער אינסטרומענטען וואָס רואינרען דאָס געזונד פון
די פרויען. און פרעג זיי די נארען צו וואָס זיי טוען דאָס ?

זיינען „העד עיק פּאודערס" (פּולווערס געגען קאָפּ־שמער־צען) שעדליך?

יאָ. די פאַרשיעדענע פּולווערס וואָס ווערען געברויכט צו שטילען קאָפּ שמערצען ענטהאַלטען אַ געוויסען שטאָף וואָס הייסט אסעטאַניליד. דיזער שטאָף איז זעהר גיפטיג. אויב מען נעהמט צו אָפט אָדער צופיעל פון דיזע קאָפּ וועהטאג רפואות ליידעט דער קערפּער פון אסעטאַניליד פאַרגיפטונג.

ווי אַזוי קען מען דערקענען דאָס איינער ליידעט פון אַזאַ פאַרגיפטונג?

ווען איינער וועלכער נעהמט קאָפּ שמערצען רפואות פאַנגט אָן צו פיהלען שטאַרק נידערגעשלאָגען און זיינע ליפּען און נעגעל קריגען אַ בלוילּיכען קאָליר, איז עס אַ סמן דאָס דער באַטרעפענדער פערזאָן האָט גענומען צופיעל „אסעטאַניליד".

וויפיעל פּולווערס געגען קאָפּ־שמערצען קען פאַראורזאַכען פאַרגיפטונג?

דאָס ווענדעט זיך אָן דער שטאַרקייט פון באַטרעפענדען פער־זאָן, און אָן דעם וויפיעל גיפט זיין קערפּער קען אויסהאַלטען. מאַנכע מענשען נעהמען אַזעלכע פּולווערס געגען קאָפּ שמערצען יאָהרען נאָכאַנאַנד איידער זיי דערפיהלען די שלעכטע ווירקונג פון דיזען גיפט. אַנדערע מענשען פאַנגען אָן צו ליידען ווען זיי נעהמען די ערשטע אָדער די צווייטע דאָזע פון דיזער „מעדיצין".

וואָס דאַרף מען טאָן פאַר איינעם וועלכער ליידעט פון אַזאַ פאַרגיפטונג?

ווען איינער ליידעט פון אַסעטאַניליד פאַרגיפטונג דאַרף מען איהם האַלטען אין בעט און איהם האַלטען זייער וואַרעם. פלעשער

ד יסע וואסער אָדער זעקלאָך הייסע זאַלץ, אָדער וואַרעמע דעקעס (בלעטקעטס) דאַרפֿען געברויכט ווערען אויף צו האַלטען דעם קראַנ־קען וואַרעם. מען מעג איהם אויך געבען הייסע קאַפּע אָדער „אַראָמאַטיק ספּיריט אָוו אַמאָניא“ צו סטימולירען זיין קערפּער. אָבער שנאַפּס אָדער וויין טאָר מען דעם קראַנקען אין אַזאַ פֿאַל ניט געבען. אויב די אויבענדערמאָנטע מיטלען העלפֿען ניט דאַרף מען געבען דעם קראַנקען איינצואָטעמען ריינעם זויער שטאָף („אָקסי־דזשען“).

איז פֿיבער גוט אָדער שלעכט פֿאַר'ן קראַנקען?

די פֿראַגע צו פֿיבער איז גוט אָדער שלעכט פֿאַר אַ קראַנקען איז נאָך אַלץ ניט ענטשיעדען אַזוי דאָס אַלע זאָלען זיין איינשטי־מיג. מאַנכע ערקלערען דאָס פֿיבער איז נאַטור'ס וואָפֿע מיט וועלכע זי באַקעמפּפֿט די קראַנקהייט און מען דאַרף דאַרום ניט פֿאַרקלע־נערען די היץ ביי אַ פֿיבער־ליידענדען. אַנדערע ווידער ערקלערען, און מיט רעכט, דאָס דער קערפּער קען אָנגעהן מיט זיין נאָרמאַלע טעטיגקייט בלויז אונטער אַ געוויסע טעמפּעראַטור און קען ניט אָנגעהן מיט זיין נאָרמאַלע טעטיגקייט ווען די היץ שטייגט. דער לאַגישסטער וועג איז דאַכט זיך דער מיטען וועג. דאָס הייסט זוכען צו פֿאַרקלענערען דעם פֿיבער בלויז ווען די טעמפּעראַטור איז זעהר הויך און צורוה לאָזען דעם קראַנקען, וואָס אָנבאַלאַנגט זיין היץ אויב די טעמפּעראַטור איז ניט צו שטאַרק הויך.

וואָס איז אַ טייפֿ וואָרים?

„טייפֿ וואָרים“ איז דער נאָמען פֿון פֿיעלע פֿלאַכע ווערים פֿיעלע פֿאַרשיעדענע פֿלאַכע ווערים ווערען באַצייכענט מיט דיזען נאָמען. מאַנכע פֿון זיי באַגעגענט מען אָפֿט אין אונזערע מקומות, אַנדערע זיינען זעלטען צו טרעפֿען ביי אונז, דערפֿאַר טרעפֿט מען זיי אָפֿט אין אַנדערע לענדער. מאַנכע מענשען קענען ליידען אַ לאַנגע צייט פֿון ווערים און ניט פֿיהלען קיינע שלעכטע פֿאָלגען.

אַנדערע מעשען וואָס האָבען פלאַכע ווערים ליידען פון אַן אונ־
אָרדנונג אין זייער פאַרדייאונגס מעכאַניזם. זיי ליידען פון קרעמפּ־
פען און שמערצען אין בויך, איבעלקייט אוין ברעכען, עס בייסט
ביי דער אונטערשטער עפענונג פון שפּייז קאַנאַל און אין מאַנכע
פעלע בייסט אויך אין נאָז. דער קראַנקער ווערט מאָגער און ליידעט
פון בלוט אַרמוט. אַן אונטערזוכונג פון קראַנקען׳ס אָפּפאַל מאַטע־
ריאַל צייגט דאָס עס געפינען זיך אין דעם די אייערלאַך פון די
ווערים אין טיילען פון ווערים זעלבסט.

די פלאַכע ווערים באַשטעהען פון גאַנץ קליינעם קאָפּ און
פיעלע ברייטע טיילען וואָס קענען זיך אָפּרייסען פון׳ם קאָפּ. דער
קאָפּ פון׳ם וואָרים באַזיצט אייניגע שאַרפע שפּיצען מיט וועלכע
דער וואָרים גראָבט זיך איין אין די וואַנד פון די קישקעס. דארום
איז אַזוי שווער איהם אַרויסצוקריגען פון קערפּער.

די באַהאַנדלונג פון אַזאַ פאַל באַשטעהט אין געבען דעם
באַטרעפענדען פּערזאָן אַ געוויסע מעדיצין וואָס באַטויבט דעם
וואָרים און דאַן נעהמט דער קראַנקער אַ שטאַרקעם אָפּפיהר מיטעל
אויף אַרויסצוטרייבען דעם וואָרים. דער ערפאָלג פון דער באַהאַנד־
לונג באַשטעהט אין אַרויסקריגען דעם קאָפּ פון׳ם וואָרים, זאָנסט
מוז מען אָנפאַנגען אויף דאָס ניי. אַזוי ווי דער קראַנקער זעלבסט
קען ניט אויסגעפינען צי ער האָט אַרויסגעקראָגען דעם קאָפּ פון
זיין וואָרים אָדער ניט, איז גלייכער דאָס ער זאָל זיך לאָזען באַ־
האַנדלען פון אַ דאָקטאָר. יענער וועט שוין אויך פאַרשרייבען די
פּאַסענדע מעדיצין נאָכדעם ווי ער וועט זיך איבערצייגען פון וואָס
פאַר אַ סאָרט פלאַכע ווערים דער קראַנקער ליידעט.

וואָס איז אורטיקעריאַ?

„אורטיקעריאַ" הייסט אויף פּראָסט ענגליש „הייווס" (אויף
דייטש ניסעלאויסשלאַג). די קראַנקהייט באַשטעהט אין דעם וואָס
אין געוויסע צייטען, אָפטמאָל פּעריאָדיש באַווייזען זיך אויף דער
הויט פון קערפּער פיעלע אויפגעלאָפענע שטעלען אָדער „געשוואָ־
לענע פלעקען". אין אָנפאַנג זיינען זיי רויטליך, דאַן ווערען זיי
בלאַס. זיי נעהמען אָן פאַרשיעדענע פאָרמען, און באַווייזען זיך

אויף פארשיעדענע טיילען פון קערפער. אין די מעהרסטע פעלע זיינען זיי פארשפרייט גלייך אויף ביידע זייטען פון קערפער. זיי בייסען און ברענען און די פערזאן וועלכע האט זיי איז געצוואונגען זיך צו קראצען.

יעדע פון דיזע פוזירען עקזיסטירט בלויז א קורצע צייט. פון אייניגע מינוטען ביז א טאג. אין אויסנאהמס פעלע האלטען זיי אן אייניגע טעג צייט. די גאנצע קראנקהייט דויערט אין די מעהרסטע פעלע בלויז אייניגע טעג צייט. זי קעהרט זיך אבער צוריק אום אין א קורצע צייט ארום. אין מאנכע פעלע פארשווינדען די בלא־טערען אין גאנצען אין פארלויף פון טאג און ווען דער דאקטאר קומט זיינען זיי ניטא. אבער אזוי שנעל ווי דער קראנקער לעגט זיך אריין אין בעט באפאלען זיי איהם ווידער. דער גאנצער קער־פער ווערט באשאטען מיט קליינע אויפגעלאפענע בערגלאך ווי עס לויפט אויף ווען א מאסקיטא טוט א ביס, און די גאנצע הויט ברענט און בייסט, כאטש קראץ מיט אייזערנע נעגעל ביז בלוט.

פון וואס נעהמט זיך דיעזע קראנקהייט?

אורזאכען פון דער קראנקהייט זיינען דא מעהר ווי מיר קענען דא אויסרעכנען. אין די מעהרסטע פעלע קומט עס דערפון וואס דער קערפער פון דעם באטרעפענדען פערזאן קען ניט פארליידען געוויסע שפייזען. מאנכע קריגען די קראנקהייט ווען זיי עסען גע־וויסע פיש, סטראבערים, קעז, זויערע אוגערקעס, פלייש, אדער אנדערע שפייזען. מאנכע מענשען קריגען דיזע קראנקהייט ווען זיי נעהמען געוויסע דראגס. אונפארדייאונג און פארשטאפונג שפיע־לען א גרויסע ראלע אין פאראורזאכען דיזע קראנקהייט. אונארד־נונגען אין לעבער, געבעהרמוטער אדער אווארים (אייער שטעקע) פאראורזאכען אפט דיזע קראנקהייט.

אין די מעהרסטע פעלע ווערט אן אפפיהרונגס מיטעל, ספעציעל די זאלצען, פארלייכטערען די אטאקע. אן אנטיסעפטיק פאר די קישקעס ווערט פיעלייכט פארהיטען דאס די קראנקהייט זאל זיך אזוי שנעל ניט צוריקקעהרען. אבער א גענויע אונטערזוכונג דארף אין יעדען פאל געמאכט ווערען אום אויסצוגעפינען וואס עס פאר־

אורזאכט דיזע קראנקהייט, און דיזע אורזאכע דארף באזייטיגט ווערען. דאס ברענען און בייסעניש פון דער הויט קען אפט איינגעשטילט ווערען ווען מען נעהמט א ווארימע וואנע אין וועלכער מען לעזט אויף ארום א האלב פונט סאדיום בייקארבאנעיט. נאך דער באד דארף מען זיך ארומווישען, באשמירען די הויט מיט וואזעלין און באשיטען מיט קארן סטארטש.

וואס איז היידראפאביא?

„היידראפאביא" איז א קראנקהייט פון וועלכע עס ליידען פארשיעדענע פלייש עסענדע חיות, ספעציעל הינט און וועלף. אין מענשען קומט די קראנקהייט אויסשליסליך דורך דעם וואס דער באטרעפענדער פערזאן ווערט געביסען פון א חיה וועלכע ליידעט שוין פון דער קראנקהייט.

די סמנים פון דער קראנקהייט אין א הונד זיינען נידערגעשלאגענהייט און פארלוסט פון אפעטיט. שפעטער ווערט דער הונד זעהר אויפגערעגט, לויפט ארום ציעללאז, משוגענערווייז, און זוכט צו בייסען יעדען וואס קומט איהם אין וועג. עטוואס שפעטער ווערט דער הונד פאראליזירט און שטארבט.

דער גיפט פון דיעזער קראנקהייט געפינט זיך אין'ם הונד'ס מארך סיסטעם און אין אלע פליסיגקייטען פון זיין קערפער ספעציעל אין זיין שפייעכץ. ווען ער בייסט א מענשען, ספעציעל ווען דער ביס איז אויף אן ענטבלויזטען נאקעטען טייל פון קערפער, ווערט דער מענש אנגעשטעקט מיט דעם גיפט פון „היידראפאביא" וואס געפינט זיך אין'ם הונד'ס שפייעכץ.

ווען א מענש ווערט געביסען פון א „משוגענעם הונד", דויערט עס געוועהנליך פון דריי וואכען ביז דריי מאנאטען איידער די ערשטע סמנים פון דער קראנקהייט באווייזען זיך. אויב דער געביסענער האט אין פארלויף פון דיזער צייט ניט געקראגען די נויטיגע באהאנדלונג פאר דער קראנקהייט, פאנגט ער אן צו פיהלען א לייכטען פיבער, אומרוהיגקייט, נידערגעשלאגענהייט, און שמערצען אויפ'ן פלאץ וואו די וואונד איז געווען. אין א טאג ארום דערפיהלט ער א שווערינקייט צו שלינגען. די מוסקולען פון זיין

קערפּער און ספּעציעל די מוסקולען פון האַלז ליידען פון קאָנוואולסיע אַטאַקעס און יעדע זאַך וואָס סטימולירט דעם צענטער וועלכער קאָנטראָלירט די שלונג מוסקולען רופען אַרויס אַ קאָנוואולסיע. די אַנזיכט פון וואַסער סטימולירט די שלונג מוסקולען און דערפאַר ציטערט דער מענש אַזוי פאַר וואַסער. דערפון נעמט זיך דער נאָמען „הײדראָפאָביאַ" (דער שרעק פאַר וואַסער). דער קראַנקער ליידעט אויך פון קאָנוואולסיע אַטאַקעס איבער'ן גאַנצען קערפּער ער ווייסט ניט אויף וואָס פאַר אַ וועלט ער איז און ליידעט פון האַלוצינאַציעס. אין אַ צוויי דריי טעג אַרום, אויב דער קראַנקער שטאַרבט ניט פון ערשעפּונג און האַרץ פעהלער, פאַרלירט ער דעם באַוואוסטזיין און ווערט לאַנגזאַם פּאַראַליזירט.

וואָס זיינען די אויסזיכטען פון אַזאַ קראַנקען?

די אויסזיכטען פון דעם קראַנקען נאָכדעם ווי די קראַנקהייט האָט זיך שוין פאָלשטענדיג ענטוויקעלט זיינען זעהר שלעכטע. כמעט אין יעדען פאַל שטאַרבט דער קראַנקער. עס איז דאַרום וויכטיג צו דערקענען אַן אמת'ן פאַל פון דער קראַנקהייט פון אַ פאַלשען, היסטערישען אָנפאַל פון „הײדראָפאָביאַ". פון היסטערישע הײדראָפאָביאַ ליידען געוועהנליך נערוועזע מענשען ווען זיי ווערען געביסען פון אַ הונד וואָס ליידעט ניט פון דער קראַנקהייט. אַזעלכע קראַנקע האָבען קיין פיבער. זייערע סמנים דויערען אַ לענגערע צייט ווי אין אַן אמת'ן פאַל פון דער קראַנקהייט און די קראַנקע בילען אָפט ווי אַ הונד און זוכען צו בייסען די אַרומיגע מענשען.

ווען איינער ווערט געביסען פון אַ הונד דאַרף מען די וואונד גלייך אויסברענען מיט געוויסע שטאָפען (דאָס דאַרף אַ דאָקטאָר טאָן) עס איז אויך זעהר וויכטיג דאָס דער געביסענער זאָל קריגען די „פּאַסטער טריטמענט", דאָס איז אַ סעריע איינשפּריצונגען מיט אויפלעזונגען פון רוקען מאַרך פון קראָליקעס וועלכע זיינען אָנגעשטעקט געוואָרען מיט דיזער קראַנקהייט. צווישען די געביסענע וועלכע קריגען דיזע איינשפּריצונגען שטאַרבען ווייניגער ווי איינער פון הונדערט, וועהרענד פון די וואָס קריגען ניט די פּאַסטער איינשפּריצונגען שטאַרבען כמעט אַלע.

וואָס איז דיפּסאָמאַניע?

„דיפּסאָמאַניא" איז א קראַנקהייט פון פּעריאָדישע שכרות. דער אומגליקליכער קרבן פון דיזער קראַנקהייט איז געוועהנליך א גאַנץ זויבערער מענש. אָפּטמאָל נעמט ער א לאַנגע צייט קיין טראָפּען שנאַפּס אין מויל, נאָר מיט אמאָל באַפאַלט א שטאַרק חשק צו טרינקען. דער פאַרלאַנג צו טרינקען ווערט אזוי שטאַרק דאָס ער קען איהם ניט ווידערשטעהן און ער פאַנגט אָן צו שיכור'ן טאָג ווי נאַכט. ער פאַר'שכור'ט זיך ביז ער וואַלגערט זיך אין די רינשטאָקס. דיזע ווילדע אָרגיע האַלט אָן א קורצע צייט און דאַן כאַפּט ער זיך אויף ווי פון א שלאָף. ער ניכטערט זיך אויס און פאַנגט ווידער אָן צו פיהרען א נאָרמאַלעס ניכטערעס לעבען, ביז ער קריגט א צווייטען אַנפאַל פון טרינק טייפעל. דאָס איז אַן אמת'ע קראַנקהייט פון וועלכע עס איז זעהר שווער צו קורירען. מוסר זאָגען העלפט ניט אין אזא פאַל. דער אומגליקליכער ווייסט אליין ווי ניט שעהן און ניט אנשטענדיג עס איז זיין אויפפיהרונג, און אין זיינע זויבערע צייטען פאַראַכטעט ער זיך זעלבסט פאַר זיין שוואַכקייט. ער קען זיך אָבער ניט העלפען. ער ליידעט פון אַן אמת'ע קראַנקהייט.

וואָס איז היסטעריקע?

היסטעריע, אָדער היסטעריקע, איז א נערוועזן קראַנקהייט, אין וועלכע דער קראַנקער פאַרלירט די קאָנטראָל איבער זיינע געפיהלען. אַם מעהרסטען ליידען דערפון נערוועזע פרויען, מען באַגעגענט אָבער אויך פעלע וואו נערוועזע מענער ליידען פון היסטעריקע. דיזע קראַנקהייט צייגט זיך אָפּט אין פאַרשידענע פאָרמען, אָבער די פאָרמע וואָס דערשרעקט מענשען אַם מעהרסטען איז די וואָס ענ־דיגט זיך מיט קאָנוואולסיעס און שיינט צו זיין עהנליך צו עפּי־לעפּסיע.

די קראַנקע קריגען געוועהנליך אַן אַנפאַל פון לאַכען און וויינען, זיי ווערען וואָס אמאָל מעהר און מעהר אויפגערעגט און ענדיגען דערמיט וואָס זיי קריגען קאָנוואולסיעס. די אטאַקע קען זיך אמאָל

פארציהען פאר איינינע שטונדען און ווען זיי ערהאלען זיך קענען זיי נאך אויך פאר א לענגערע צייט לאכען און וויינען. אין דער צייט פון דיזער אטאקע שיינען זיי צו זיין באוואוסטלאז. אבער דאס איז ניט אין גאנצען אמת. בעת זיי פאלען קלייבען זיי אויס א ווייכען פלאץ, א זאפא אדער א ביינקעל אויף וועלכען זיי פאלען אום זיך ניט צו באשעדיגען. זיי בייסען ניט איין זייער צונג און באשעדיגען זיך ניט ווי דאס טוען אמת'ע עפילעפטיקער.

וואס טוט מען אין א פאל פון היסטעריקע?

וואס צו טאן אין פאל א פרוי קריגט אן היסטערישען אנפאל? נאר ניט. זי צורוה לאזען איז די בעסטע רפואה פאר איהר. א היסטערישע פרוי זוכט סימפאטי און אין פאל מען צייגט איהר דאס מען סימפאטיזירט מיט איהר וועט איהר אטאקע פארלענגערט ווע־רען, אדער זי וועט אפטער קריגען אזעלכע אנפעלע. אבער ווען מען לאזט זי איבער אליין אין צימער ערהאלט זי זיך שנעל און איינ־זעהענדיג דאס מען סימפאטיזירט ניט מיט איהר וועט זי שוין ניט אזוי שנעל קריגען א צווייטע אטאקע. אין פאל פון קאנוואולסיעס דארף מען הויך, אויפ'ן קול הייסען ברענגען קאלטעס וואסער אויף צו באשפריצען איהר פנים. אפטמאל איז דאס אליין גענוג. אז די פרוי זאל זיך אויפכאפען. ווען דאס העלפט ניט, דארף מען טאקע באשפריצען איהר געזיכט מיט קאלטע וואסער. און די מעהרסטע פעלע וועט דאס העלפען.

לוינט זיך צו שטודירען מעדיצין?

אויף דיזער פראגע האבען מיר געגעבען פאלגענדען ענטפער אין דער אבטיילונג „געזונד זאלט איהר זיין":

באזארגטער פאטער. די פראגע צו עס לוינט זיך צו שיקען אייער זוהן אין א מעדיקאל קאלעדזש שטודירען מעדיצין, איז ניט אזוי לייכט צו פארענטפערען. עס ווענדעט זיך אן דעם וואס איהר מיינט מיט דעם „לוינען זיך". אויב איהר מיינט פון א ריין פינאנ־

ציעלען שטאַנדפּונקט לוינט זיך זיכער ניט. דער קורס אין אַ מע־
־יקאַל קאַלעדזש איז זעקס יאָהר. דערצו דאַרף יעדער גראַדואירטער
סטודענט געהן אַם וועניגסטענס אויף אַ יאָהר אין אַ האָספּיטאַל,
איידער ער געהט אין פּריוואַט פּראַקטיס. דאָס הייסט זיבען יאָהר
שטודירען. די קאָסטען פון דיזע זיבען יאָהר שטודירען איז אַם
וועניגסטענס צוויי טויזענד דאָלאַר (שכר למוד און ביכער). רע־
כענט צו דערצו דאָס געלד וואָס דער יונגערמאַן וואָלט געקענט פאַר־
דינען אין די זיבען יאָהר און איהר וועט אויסגעפינען דאָס די אינ־
וועסטמענט פון ווערען אַ דאָקטאָר איז אַרום צעהן טויזענד דאָלאַר
און זיבען יאָהר לעבען. אַזאַ אינוועסטמענט אין אירגענד וועלכע
אנדערע פּראָפעסיאָן צאָהלט גרעסערע דיווידענדס ווי דאָקטאָריע, און
אויב אייער זוהן האָט ניט קיין ספּעציעלע נייגונג צו דאָקטאָריע און
קען מיט דעם זעלבען חשק זיך נעמען צו אירגענד וועלכער אַנדער
פּראָפעסיאָן, לוינט זיך ניט פאַר איהם צו שטודירען מעדיצין.

דאָס איז פון ריין פינאַנציעלען שטאַנדפּונקט. אָבער פאַר
איינעם וואָס זוכט אין לעבען עטוואָס מעהר ווי בלויז פאַרדינען געלד
צו האָבען וואָס צו עסען, און עסען כדי צו האָבען כחות צו פאַרדינען
געלד, פאַר איינעם וועמען׳ס אידעאַל אין לעבען איז צו קענען טאָן
גוטעס, און זיין גרעסטער שטאָלץ איז דער באַוואוסטזיין דאָס ער
איז פעהיג צו ברענגען נוצען זיינע מיטמענשען, פאַר אַזאַ פּערזאָן
איז ניטאָ קיין אַנדער פּראָפעסיאָן וואָס זאָל זיך קענען פאַרגלייכען
מיט מעדיצין. און איין גאָט ווייסט ווי שטאַרק מיר נויטיגען זיך
אין אַזעלכע ענטוזיאַסטישע דאָקטוירים. פון דיזען שטאַנדפּונקט
לוינט זיך יאָ צו לאָזען אייער זוהן שטודירען מעדיצין, ווייל אָבוואָהל
קיין גביר קען ער ניט ווערען, קען ער אָבער אַלס עהרליכער, נוצען
ברענגענדער דאָקטאָר מאַכען אַן אַנשטענדיג לעבען.

אנשטעקענדע קראנקהייטען.

וואָס הייסט אַן אַנשטעקענדע קראַנקהייט?

אַן אַנשטעקענדע קראַנקהייט הייסט אַזעלכע וואָס קען איבער־גײן פון איין מענשען צום אַנדערען. אַ קראַנקהייט וואָס מען קען זיך אָננעמען פון איינעם וועלכער לײַדעט שוין פון דיזער קראַנקהייט.

פון וואס ווערען פאַראורזאַכט אַנשטעקענדע קראַנקהייטען?

אַלע אַנשטעקענדע קראַנקהייטען ווערען פאַראורזאַכט פון מיקראָבען. אין פיעלע פעלע האָט מען נאָך ניט ענטדעקט די ספּעציעלע מיקראָבען וואָס פאַראורזאַכען געוויסע קראַנקהייטען. עס איז אָבער מעהר ווי זיכער דאָס אויך אין אַזעלכע פעלע ווערען די אַנשטעקענדע קראַנקהייטען פאַראורזאַכט פון מיקראָבען.

וואָרום רופט מען דיעזע קראַנקהייטען אַנשטעקענדע?

אַנשטעקענדע קראַנקהייטען געהען לייכט איבער פון דעם מענשען וועלכער איז שוין קראַנק צו אַ מענשען וועלכער קומט מיט'ן קראַנקען אין נאָהענטער באַריהרונג, און דערפאַר וואָס מען קען לייכט איבערנעמען דיזע קראַנקהייטען רופט מען זיי אַנשטעקענדע.

אויף וועלכען אופן פאַרשפּרייטען זיך דיעזע קראַנקהייטען?

אַנשטעקענדע קראַנקהייטען פאַרשפּרייטען זיך אויף פאַרשידע־נע אופנים, נאָר אין יעדען פאַל קומען די מיקראָבען וואָס פאַראור־זאַכען די קראַנקהייט פון דעם קראַנקענס קערפּער צום קערפּער פון דעם געזונטען, אָדער נאָך ניט קראַנקען מענשען. אין מאַנכע קראַנקהייטען פאַרשפּרייטען זיך די מיקראָבען דורך דער שפּייעכץ

פון דעם קראנקען, אין מאנכע פעלע אטעמט מען איין די מיקראָבען וואָס פארלאָזען דעם קראנקענס קערפער צוזאמען מיט קליינע טראָפּעלאך פון זיין שפּייעכץ. אין אנדערע פעלע, ווי טייפויד, צום ביישפּיעל, פארלאָזען די מיקראָבען דעם קראנקענס קערפער צוזאמען מיט זיינע אָפּפאל מאטעריאלען און דיזע קומען אריין אין דעם קערפּער פון געזונטען מענשען צוזאמען מיט'ן וואסער אָדער מילך וואס דיזער מענש טרינקט, אָדער מיט דער שפּייז וואָס ער עסט.

מאנכע מיקראָבען פאראורזאכען קראנקהייטען בלויז ווען זיי קומען אריין אין די לונגען אָדער אין שפּייז קאנאל, ווערהענד זיי האָבען קיין שום ווירקונג ניט צום שלעכטען אויב זיי קומען אריין דירעקט אין דעם בלוט שטראָם פון א געזונטען מענשען. אנדערע מיקראָבען קענען פאראורזאכען א קראנקהייט בלויז ווען זיי קומען אריין דירעקט אין בלוט שטראָם און האָבען קיין ווירקונג ניט אויב זיי קומען אריין דורך אירגענד וועלכען אנדערען וועג אין קערפּער.

וועלכע קראנקהייטען זיינען אנשטעקענד?

אנשטעקענדע קראנקהייטען זיינען דאָ זעהר פיעלע, מאנכע פון די מעהר באקאנטע זיינען:

טייפויד.

טייפוס.

פּאָקען.

סקארלעט פיבער, (שארלאך, סקארלאטינא).

מאָזלען.

דייטשע מאָזלען.

מאָמפּס.

קייך הוסט.

אינפלוענזא.

מארך ענטצינדונג.

דיפטעריא.

לונגען ענטצינדונג.

עריסעפּעלאס (רויז).

כאָלערא.
רהומאַטיק פיבער.
געלער פיבער.
סיפילים.
גאָנאָרהיע.
טובערקולאָזיס, און אנדערע.

וואס הייסט אַ ניט אנשטעקענדע קראַנקהייט ?

אַ ניט אנשטעקענדע קראַנקהייט הייסט אזאַ קראַנקהייט וואָס מען נעמט זיך ניט אָן איינער פון אנדערען. די קראַנקהייטען ווע־רען ניט פאַראורזאַכט פון מיקראָבען.

וועלכע קראַנקהייטען זיינען ניט אנשטעקענד ?

ניט אנשטעקענדע זיינען אזעלכע קראַנקהייטען ווי :
די צוקער קראַנקהייט.
נירען קראַנקהייטען.
מאָגען קראַנקהייטען.
קאַנסער.
האַרץ קראַנקהייטען.
זונען שטיך, און אנדערע.

וואָס איז טאָנסיליטים ?

טאַנסיליטים מיינט אַן ענטצינדונג אין די טאַנסילס, (מאַנד־לען). אַם מעהרסטען באַגעגענט מען אזעלכע ענטצינדונגען ביי יונגע מענשען. די קראַנקהייט ווערט געוועהנליך פאַראורזאַכט פון מיקראָבען, אָבער אין די מעהרסטע פעלע פאַנגט זיך די קראַנקהייט אָן נאָך אַ צוקיהלונג, ספעציעל ווען דער קערפּער איז אויסגעמאַ־

טערט און אָפּגעשוואַכט. די קראַנקהייט קען אויך קומען פון א צופיעל אָנזאַמלונג פון בלוט אין האַלז, ווי דורך צופיעל געברויכען די שטימע, (צופיעל אָנשטרענגען דעם מעכאַניזם וועלכער פּראָדוצירט דאָס קול). אין מאַנכע פּעלע פאַרשפּרייט זיך די קראַנקהייט צווישען פיעלע מענשען און נעמט אָן די פאָרמע פון אַן עפּידעמיע. טאָנסיליטיס קומט אָפט אַלס פאָלגע פון אַזעלכע קראַנקהייטען ווי שאַרלאַך (סקאַרלעט פיבער), דיפטעריע און פּאָקען. אַן ענטצינדונג אין די טאָנסילס פיהרט אָפט צו רהומאַטיזם, קאָריע (סעינט וויטוס טאַנץ), א „שוואַך האַרץ", און אַנדערע ערנסטע קראַנקהייטען.

וואָס זיינען די סמנים פון טאָנסיליטיס?

די הויפּט סמנים פון טאָנסיליטיס זיינען: עס לויפט דורך א קעלט „דורך די ביינער". דער קראַנקער ליידעט פון א הויכען גראַד פיבער, ער האָט קאָפּ שמערצען, שמערצען אין האַלז, שוועריגקייט צו שלינגען, די שטימע ווערט ביי איהם געענדערט און ער רעדט „אונטערן נאָז". פון מויל הערט זיך איהם א שלעכטער גערוך, דאָס מויל „וואַסערט" איהם און אין די ווינקעל פון קין באַק ביין איז געשוואָלען און שמערצליך.

טאָנסיליטיס קען אָפט פיהרען צו ערנסטע רעזולטאַטען, רומאַטיזם, אַן ענטצינדונג אין האַרץ, אַן ענטצינדונג אין אויער און אין ניט זעלטענע פעלע איז די קראַנקהייט אויך לעבענס-געפעהרליך. די קראַנקהייט געדויערט געוועהנליך אַרום צעהן טעג צייט, און אין די מעהרסטע פעלע ווערט דער קראַנקער פאָלקאָם געזונד.

וואָס דאַרף מען טאָן אין א פאַל פון טאָנסיליטיס?

אַזוי שנעל ווי איינער דערפיהלט דאָס ער האָט דיזע קראַנקהייט דאַרף ער פאַרבלייבען אין הויז אין א וואַרעמען צימער, און אויב ער האָט פיבער דאַרף ער בלייבען צו בעט און שיקען רופען א דאָקטאָר. איידער דער דאָקטאָר קומט דאַרף דער קראַנקער נעמען

אָן אָפּפיהר מיטעל אום אויסצולײדיגען זיין אָנגעזאַמעלטען סקלאַד אין די קישקעס. קאַלטע קאָמפּרעסען צום האַלז און האַלטען קלײ־ניגקע שטיקלאַך אײז אין מויל פאַרלייכטערט אָפט די שמערצען אין האַלז. עסען דאַרף דער קראַנקער לייכטע אָבער נאַרהאַפטע שפּייז. עס זיינען אויך דאָ פאַרשידענע דראָגס וואָס ווערען געגעבען פאַר אַזאַ קראַנקען אָבער דיזער דראָגס דאַרפען געגעבען ווערען אונטער דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר.

וואס פאר א קראנקהייט איז סקעביעס ? פון וואס קומט דיעזע קראנקהייט ?

סקעביעס איז אַ הויט קראַנקהייט וואָס ווערט פאַראורזאַכט אַ געוויסען פּאַראַזיט וואָס מען רופט „אַקאַרים סקעביאַ".

די קראַנקהייט איז אַן אַנשטעקענדע. ווען מען קומט אין אינ־טימע באַריהרונג מיט אַ פּערזאָן וואָס לײדעט פון איהר קריגט מען אויף דער אייגענער הויט איינינגע פון דיזע פּאַראַזיטען. די מאַדאַם „אַקאַרים" זוכט זיך אויס אַ פּלאַץ וואו די הויט איז ניט שטאַרק דיק און גראָבט זיך איין אין דער הויט. ווען זי פאַרגראָבט זיך אויף אַ געוויסע טיפקייט קען זי מעהר צוריק ניט אַרויס און זי פילט אָן דעם קאַנאַל וואָס זי האָט אויסגעגראָבען מיט איהרע אייער. דיזע ענטוויקלען זיך אין יונגע פּאַראַזיטען, קריכען אַרויס אויף דער הויט, זוכען זיך אויס אַ גינסטיגען פּלאַץ און טוען דאָס זעלבע וואָס זייער מאַמע האָט געטאָן. דורך דעם קראַצען ווערען דיזע פּאַראַזיטען פאַרשפּרייט איבער'ן גאַנצען קערפּער. קראַצענדיג נעמט דער קראַנ־קער אויף אונטער זיינע נעגעל איינינגע פּאַראַזיטען און ווען ער צו־קראַצט זיך אויף אַן אַנדער פּלאַץ מיט דיזעלבע נעגעל שטעקט ער אָן דעם צוקראַצטען פּלאַץ מיט די פּאַראַזיטען פון דיזער קראַנקהייט. אויף דער צוקראַצטער הויט איז זיי לייכטער זיך צו פאַרגראָבען, ווייל די אויבערשטע האַרטע הויט צעלען דורך וועלכע עס איז זיי שווער זיך דורכצוגראָבען זיינען אין דיזען פאַל אַרונטערגעקראַצט.

ווי אזוי קען מען פטור ווערען פון דער קראנקהייט „סקעביעס"?

די קראנקהייט קען לייכט אויסגעהיילט ווערען דורך פארגיפטען די פאראזיטען מיט סאלפאר. דאס דארף געטאן ווערען אויף פאלגענדען אופן:

דער וואס ליידעט פון די בייסעניש דארף נעמען א הייסע באד און גוט אפרייבען די הויט פון גאנצען קערפער, ספעציעל אויף די בייסענדע פלעצער מיט א הויט בערשטעל, ניט זשאלעוועגדיג קיין זייף. אפטריקענען דעם קערפער דארף ער גוט דורכרייבען די הויט מיט א טערקישען האנדטוך. נאך דער באד דארף ער איינרייבען אין דער הויט פון גאנצען קערפער, ספעציעל אויף די פלעצער וואס בייסען איהם, מיט סאלפאר אינטמענט וואס מען קען קריגען אין יעדען דראג סטאר.

ער דארף אנטאן ריינע אונטערוועש און פארטזעצען זיין געוועהנליכע באשעפטיגונג. יעדען אין דער פריה און אין אבענד, אין פארלויף פון די נעקסטע דריי טעג, דארף ער איינרייבען דיזעלבע זאלב אויף די פלעצער וואס בייסען איהם (אין דיזע טעג דארף ער קיין באד ניט נעמען) און אנטאן דיזעלבע אונטערוועש. ער דארף אויך שלאפען אין דיזעלבע בעטגעוואנט אלע דריי טעג. צו ענדע פון דיזע דריי טעג דארף ער נעמען א צווייטע הייסע באד און ווידעי האלען דאס רייניגען פון דער הויט פונקט ווי ער האט געטאן דעם ערשטען אבענד ווען ער האט אנגעפאנגען געברויכען די זאלב.

אין די מעהרסטע פעלע איז דאס גענוג צו טויטען אלע פאראזיטען. אבער מאנכעס מאל בייסט נאך די הויט אויך נאך דער צווייטער באד. דער קראנקער דארף זיך דאן לאזען עקזאמינירען פון א דאקטאר. אויב די בייסעניש קומט דערפון וואס עס זייגען נאך פארבליבען מאנכע נעסטען פון פאראזיטען דארף די גאנצע באהאנדלונג ווידערהאלט ווערען. אויב ניט קומט די בייסעניש פון דער סאלפאר, און באשמירען די הויט מיט איינפאכע וואזעלין איז גענוג צו שטילען דיזע לייכטע בייסעניש.

קאַנסער.

וואָס איז קאַנסער?

יעדע צעלע פון מענשליכען קערפּער האָט אלס איהר אויפגאבע צו וואקסען, זיך פארמעהרען און צו ערפילען א געוויסע אויפגאבע, טאָן א געוויסע ארבייט פאר'ן קערפּער. ווען דער מענש ווערט שוין פאלשטענדיג ערוואקסען פארלירען די צעלען גרעסטענטיילס זייער פעהיגקייט זיך שנעל צו פארמעהרען און זייער הויפט אויפגאבע איז זיך צו דערהאלטען ביים לעבען, שאפען נייע צעלען אנשטאָט די וואָס שטארבען אָפּ און ערפילען זייער באשטימטע אויפגאבע.

עס פּאסירט אָבער אמאָל דאָס אונטער געוויסע אומשטענדען פאנגען אָן מאנכע צעלען צו וואקסען „משוגענער־וויייז“, ברעכען דורך אלע גרענעצען, אין וועלכע נארמאלע צעלען מוזען זיך האַל־טען, און צעוואקסען זיך אין דער לענג און אין דער ברייט, פארניכ־טענדיג אלעס, וואָס שטעהט זיי אין וועג.

אזעלכע צעלען פון קערפּער הייסען קאַנסער צעלען, און די געוואוקס, וואָס איז צוזאמענגעשטעלט פון אזעלכע צעלען, הייסט א קאַנסער געוואוקס.

פון וואנען נעהמט זיך קאַנסער?

דאָס איז נאָך ביז יעצט ניט געלונגען אויסצוגעפינען אויף זיכער. עס זיינען דאָ פארשידענע טעאָריען, וועלכע זוכען צו ערקלערען ווי אזוי קאַנסער פאנגט זיך אָן צו ענטוויקלען, אָבער אלע ערקלערונגען זיינען ניט מעהר ווי סברות, וועלכע האלטען ניט אויס אין יעדען פאַל. דער אמת איז, דאָס מיר ווייסען נאָך ניט די אמת'ע אורזאכע פון קאַנסער.

זיינען אלע קאַנסערס גלייך?

ניין. עס זיינען דאָ קאַנסער צעלען, וועלכע וואקסען זעהר לאנגזאם, און האלטען זיך נאָך געוויסערמאסען אין באשטימטע

ראמקעס. דיזע צעלען פראָדוצירען ניט קיינע גיפטען. זיי זיינען בלויז געפעהרליך אויב זיי געפינען זיך נעבען איינע פון די לעבענסוויכטיגע פונקטען אין קערפער. זיי וואקסען בלויז אויף איין פלאץ, און אויב מען שניידט אויס אזעלכע געוויקסע ערשיינען זיי ניט נאָך אמאָל.

פאראן אָבער אנדערע צעלען, וואָס ברעכען דורך אלע גרענעצען, אין וועלכע נאָרמאלע קערפער־צעלען מוזען זיך האלטען. זיי וואקסען זעהר שנעל און, „משוגענערווייז", פארשפרייטען זיך פון איין פלאץ קערפער צום אנדערען און ווען מען שניידט זיי אויס וואקסען זיי געוועהנליך צוריק אָן. אזעלכע קאנסער צעלען ארבייטען אויך אויס, ווי מען גלויבט, א געוויסען גיפט, וואָס פאר'סמ'ט דעם קערפער.

אין דער וויסענשאפטליכער שפּראַך האָבען דיזע פארשידענע קאנסערס פארשידענע נעמען, אָבער פאר דעם דורכשניטליכען לעזער איז גענוג צו וויסען, דאָס עס געפינען זיך דיזע צוויי הויפט קלאסען קאנסערס, וואָס מיר האָבען דאָ באשריבען.

וועלכע מענשען ליידען אם מעהרסטען פון קאנסער?

עס איז ניטאָ קיין באשטימטע קלאס מענשען וואָס איז באוואָרענט געגען דיזער קראנקהייט. קאנסער רעספעקטירט אויך ניט קיין שום נאציאָן אָדער מענשען פון אירגענד וועלכע רעליגיאָן. די געפעהרליכע פארמע פון קאנסער, די וועלכע וואקסט שנעל און פארניכטעט שנעל איהר קרבן באוויזט זיך זעהר זעלטען אין יונגע מענשען. די מעהרסטע קרבנות זיינען מיטעל יעהריגע מענשען, מענשען פון פערציג יאָהר און עלטער.

איז אמת דאָס פלייש עסען פיהרט צו קאנסער?

ניין. דאָס האָבען וועגעטאַריאנער אויסגעטראכט. אויב עס וואָלט אמת געווען, וואָלטען אלע פלייש עסער געליטען פון קאנסער און אלע וועגעטאַריאנער וואָלטען געווען פריי פון איהר.

אָבער בלויז א קליינע צאָהל מענשען ליידען פון דיעזער קראנק־הייט, און צווישען די קרבנות פון קאנסער געפינען זיך אויך וועגעטאַריאַנער.

אויף ווי ווייט מען ווייסט איז קאנסער ניט אנשטעקענד. אנשטעקענד איז א קראנקהייט נאָר דאן ווען זי ווערט פאראורזאכט פון געוויסע מיקראָבען און דיעזע מיקראָבען קענען זיך פערשפרייטען פונ'ם קראנקען צו געזונדע מענשען. פאראן קראנקהייטען וואָס זיינען אנשטעקענד און מען האָט נאָך ביז יעצט ניט געקענט אויסגעפינען די מיקראָבען וואָס פאראורזאכען זיי. אזא קראנקהייט צום ביישפּיעל איז מאָזלען. ביז יעצט איז נאָך ניט געלונגען אויסצוגעפינען די מיקראָבען וואס פאראורזאכען דיעזע קראנקהייט. עס איז אָבער קיין שום צווייפעל ניט דאָס די קראַנקהייט איז אנשטעקענד. אויב א קינד וואָס האָט נאָך ניט געמאָזעלט קומט אין באַריהרונג מיט א קינד וואָס מאָזעלט וועט דאָס געזונדע קינד זיך אָננעהמען פונ'ם קראנקען קינד און וועט קריגען די מאָזלען קראנקהייט. קאנסער איז אבער ניט אנשטעקענד. מענשען וועלכע קומען אין אינטימער באַריהרונג מיט קאנסער ליידענדע נעהמען זיך ניט אָן מיט דער קראנקהייט און ביז יעצט איז נאָך ניט געלונגען צו צייגען דאָס קאנסער ווערט פאראורזאכט פון מיקראָבען.

געהט קאַנסער איבער בירושה?

ביז יעצט איז עס נאָך ניט באוויזען געווארען דאָס קאנסער געהט איבער בירושה, אָבוואָהל עס פּאסירט אמאָל דורך א צופאל דאָס איינער וועמענ'ס פאָטער אָדער מוטער עס איז געשטאָרבען פון קאנסער זאָל אליין אויך האָבען דיעזע קראנקהייט.

איז אמת דאָס די צאָהל קאַנסער קרבנות ווערט מיט יעדען יאהר גרעסער?

עס איז אמת דאָס מיר וויסען יעצט פון מעהר קאנסער פעלע ווי מען האָט געוואוסט מיט פיעלע יאָהרען צוריק, אבער מיר

גלויבען אז דאָס איז גיכער צוליעב דעם וואָס מיר דערקענען יעצט שנעלער דיעזע קראנקהייט. אמאָליגע יאָהרען, ווען אונזער בע־קאנטשאפט מיט דיעזער קראנקהייט איז נאָך געווען א גאנץ שוואכע, זיינען אויך געשטאָרבען אזוי פיעל מענשען פון קאַנסער ווי יעצט, נאָר דאן האָט מען ניט געוואוסט פון וואס זיי שטאָר־בען און מען האָט זייער טויט צוגעשריבען צו אנדערע אורזאכען.

קען מען קורירען קאַנסער מיט מעדיצינען?

ניין. אלע וואָס קליימען דאָס זיי קענען קורירען א פאַל פון אמת'ן קאַנסער מיט מעדיצינען זיינען שווינדלער. אָדער נאָך ערגערעס.

איז דאָ א מיטעל געגען קאַנסער?

יאָ. אויב מען ענטדעקט די קראנקהייט באצייטענס און מען שניידט אויס די גאנצע קאַנסער געוואוקס איז דאָ א האָפ־נונג צו פארהיטען אז די קראנקהייט זאָל זיך ניט פארשפרייטען. ליידער איז ניט אזוי לייכט צו ענטדעקען די קראנקהייט אין די ערשטע שטופען פון איהר ענטוויקלונג. אין געוויסע הויט־קאַנ־סערס קען מען קורירען די קראנקהייט דורך עקס־רעיס אָדער ראדיום.

וועלכע טיילען פון קערפער ווערען אם מעהרסטען אנגעגרי־פען פון קאַנסער?

ביי מענער טרעפט מען אם אָפטעסטען קאַנסער אין מאָגען. ביי פרויען ווערען אם מעהרסטען אנגעגריפען די געבעהר־מוטער און די בריסט. קאַנסער אויפ'ן צונג, אין די קישקעס און אויף פיעלע אנדערע טיילען פון קערפער איז אויך א ניט זעלטענע ערשיינונג.

װעגען קינדער.

ווען איז די בעסטע צייט צו אנטוואוינען א קינד?

ווען עס ווערט ארום ניין אָדער צעהן מאָנאַטען אלט.

ווען איז נויטיג צו אנטוואוינען א קינד ווען עס איז נאָך זעהר יונג?

יאָ. אין מאנכע פעלע, אויב דאָס קינד געווינט ניט קיין געוויכט און וואַקסט ניט, אָדער איז קרענקליך פון דער מוטער'ס מילך איז נויטיג עס צו אנטוואוינען אזוי שנעל ווי מעגליך, ניט אכטענדיג אויף דעם ווי יונג עס איז. ווען די מוטער ווערט ערנסט קראנק, אָדער זי פאַנגט אָן צו שוואַנגערען איז אויך נויטיג צו אנטוואוינען דאָס קינד.

אין נויטיג אַמאָל צו זויגען אַ קינד לענגער?

יאָ. אויב עס קומט אויס צו אנטוואוינען דאָס קינד אין פארלויף פון די הייסע זומער מאָנאַטען איז גלייכער צו זויגען דאָס קינד עטוואָס לענגער איידער עס צו אנטוואוינען אין דיזער צייט.

ווי אַזוי דאַרף מען אַ קינד אַנטוואוינען?

דער בעסטער וועג ווי אזוי צו אנטוואוינען א קינד איז לאנגזאם אָפּגעוואוינען פון דער ברוסט. צוערשט גיט מען איין מאָהלצייט פון א זויג-באָטעל אַנשטאָט די ברוסט, אָדער מען גיט דאָס קינד די מילך פון א קאָפּע. ווען דאָס קינד ווערט צוגע-וואוינט צו איין ברוסטלאָזען מאָהלצייט, היפּערט מען איבער אַ צווייטען ברוסט מאָהלצייט און מען גיט דאָס קינד צוויי מאָל דאָס באָטעל אָדער די קאָפּע מילך. דאַן דאַרף מען איינפיה-רען דריי ברוסטלאָזע מאָהלצייטען, און אז. וו. ביז דאָס קינד גע-וואוינט זיך אין גאנצען אָפּ פון דער ברוסט, און ווען עס איז א יאָהר אלט דאַרף עס שוין זיין אין גאַנצען אנטוואוינט.

וואָס איז בעסער פאַר א קינד וואס מען אַנטוואוינט פון דער ברוסט, מילך פון א באָטעל אָדער פון א קאָפּע?

ווען דאָס אנטוואוינטע קינד איז זיבען אָדער אכט מאָנאַטען אלט דארף מען עס געבען א באָטעל. אָנשטאָט די ברוסט, אויב עס איז ניין אָדער צעהן מאָנאַטען אלט דארף מען דאָס קינד געבען מילך פון א קאָפּע אָנשטאָט פון א באָטעל.

ווי אזוי פאָרבערייטעט מען א קינד צום אַנטוואוינען?

ווען דאָס קינד איז נאָך זעהר יונג דארף מען דעם איינמאָל אין טאָג געבען א ביסעל געקאָכטע וואסער פון א באָטעל אָדער מיט דער הילף פון א קליין לעפעלע. דאָס קינד ווערט דורך דעם צוגעוואוינט צו טרינקען פון א באָטעל אָדער פון א קאָפּע, און עס איז דארום ניט שווער עס אפּצוגעוואוינען פון דער ברוסט.

ווען דארף מען א קינד אנטוואוינען פונם באָטעל?

ווען דאָס קינד ווערט אלט א יאָהר דארף מען עס אָנפאַנגען אָפּגעוואוינען פון זייגען א באָטעל. אָנשטאָט א באָטעל דארף מען דעם געבען מילך פון א קאָפּע. דאָס אפּגעוואוינען דארף צוגעהן לאַנגזאם פונקט ווי אינ'ם פאַל פון אנטוואוינען א קינד פון דער ברוסט.

אויב מען געוואוינט עס ניט אָפּ פונ'ם באָטעל באַצייטענס ווערט עס אזוי צוגעוואוינט צו דעם דאָס ווען עס ווערט עלטער איז זעהר שווער עס אפּצוגעוואוינען. דאָס קינד וויל דאן קיין זאַך ניט עסען. עס באַנוגענט זיך בלויז מיט'ן באָטעל און דער רעזולטאַט איז, דאָס עס קריגט ניט גענוג נאַהרונג און עס ליידעט פון בלוט-ארמוט.

וואָס הייסט א „בלויע בייבי"?

איידער דאָס קינד ווערט געבאָרען אָטעמט דאָס ניט דורך די לונגען. עס געפינט זיך דאן אן עפענונג אין דער וואנד וואָס

טיילט אפ די רעכטע זייט פון הארץ פון דער לינקער זייט הארץ און דאָס בלוט שטראָמט דורך דיעזע עפענונג. ווען דאָס קינד ווערט געבאָרען מאכט זיך דיעזע עפענונג צו און דאָס בלוט שטראָמט דורך די לונגען וואו עס קריגט פרישע לופט. עס פאַסירט אָבער אמאָל, דאָס דיעזע עפענונג אין הארצען מאכט זיך ניט צו און דאָס בלוט, אַנטשאָט אין גאנצען צו שטראָמען פון דער רעכטער זייט הארץ צו די לונגען געהט גרעסטענטיילס דורך דיעזער עפענונג צו דער לינקער זייט פון הארץ פון וואנען עס ווערט צושיקט איבער'ן קערפער. דאָס בלוט ווערט אין אזא פאל ניט גענוג געלופטערט, און דער קערפער ליידעט פון מאנגעל אין פרישע לופט. אזא קינד זעהט אויס בלוי און ווערט גערופען „בלויע בייבי".

קען אזא קינד אויפוואַקסען?

בלויז אין אויסנאהמס פעלע געלינגט עס אויסצוהאָדעווען אזא קינד. אין די מעהרסטע פעלע שטאַרבען זיי גאנץ יונג. אונטער זעהר גוטע אויפפאַסונג קען דאָס קינד לעבען א לענגערע צייט. עס איז אָבער שטענדיג שוואך און אירגענד וועלכע לייכטע קראַנקהייט וואס עס קריגט איז פאר אזא קינד לעבענס־געפעהרליך.

מוז יעדעס קינד מאָזלען?

ניין. דאָס איז א נארישע איינרעדעניש. די אורזאכע ווארום כמעט יעדעס קינד מאָזעלט איז, ווייל די קראַנקהייט איז אזוי ווייט פארשפרייט און איז אזוי אַנשטעקענד, דאָס עס איז זעהר שווער אויסצוהיטען א קינד פון קומען אין באריהרונג מיט אַן אנדער קינד וועלכער ליידעט שוין פון מאָזלען און זיך אָנשטעקען מיט דער קראַנקהייט.

איז מאָזלען א לייכטע קראַנקהייט?

ניין. מאָזלען איז אַן ערנסטע קראַנקהייט. אין דער צאָהל קראַנקע איז זי די ווייט־פארשפרייטסטע פון אַלע קראַנקהייטען.

א גרויסע צאָהל קינדער שטאַרבען פון מאָזלען, און א גרויסע צאָהל פון די וואָס בלייבען לעבען שטעלען זיך אפּ מיט ערנסטע קראַנקהייטען וואָס רופען זיך אפּ אין די שפּעטערע יאָהרען.

וואס פאראורזאכט מאָזלען?

די דירעקטע אורזאַכע פון מאָזלען איז נאָך אַלץ ניט באַשטימט. עס איז שוין אָבער כמעט ווי זיכער, דאָס מאָזלען ווערען פאראורזאכט פון געוויסע מיקראָבען וואָס זיינען אזוי קליין דאָס מיט די שטאַרקסטע מיקראָסקאָפּען איז נאָך ניט געלונגען זיי צו זעהן.

וואס זיינען דייטשע מאָזלען?

דייטשע מאָזלען זיינען ניט די מאָזלען וואָס אין דייטשלאַנד, נאָר א באַזונדערע קראַנקהייט וואָס איז פיעל מילדער ווי די געוועהנליכע מאָזלען.

וואס איז דאָס זיכערסטע מיטעל געגען דער פּאָקען קראַנקהייט?

דאָס זיכערסטע מיטעל ווי זיך אויסצוהיטען פון קריגען די זעהר געפעהרליכע פּאָקען קראַנקהייט איז זיך צו לאָזען „שטעלען פּאָקען".

וואס איז „פּאָקען שטעלען"?

פּאָקען שטעלען מיינט אָנשטעקען דעם פּערזאָן מיט א קליינער דאָזע פון די מיקראָבען וואָס פאראורזאכען קוה־פּאָקען.

ווי אזוי קען פּאָקען שטעלען פארהיטען פון קריגען די פּאָקען קראַנקהייט?

קוה פּאָקען איז א פיעל מילדערע קראַנקהייט ווי די מענשליכע פּאָקען קראַנקהייט. ווען מען שטעקט אָן דעם מענשען מיט א קליינער דאָזע פון קוה פּאָקען מיקראָבען אַרבייט אויס

דער קערפּער פון דיעזען מענשען א געוויסען געגען־גיפט געגען דיעזע מיקראָבען. דיעזער געגען־גיפט פארבלייבט אינ'ם קערפּער פונ'ם מענשען פאר א לענגערע צייט און האָט אויך די פעהיגקייט צו פארניכטען דעם גיפט פון די פּאָקען־מיקראָבען. אזוי לאנג ווי דיעזער געגען־גיפט געפינט זיך אין מענשענ'ס קערפּער איז ער באשיצט געגען קריגען די פּאָקען־קראנקהייט.

איז איינמאָל פּאָקען שטעלען גענוג פאר'ן גאַנצען לעבען?

ניין. דער אקטיווער סערום וואָס באשיצט געגען די מיקראָבען פון דער פּאָקען קראנקהייט ווערט פארניכטעט אומגעפעהר אין זיבען יאָהר צייט. נאָך דיעזער צייט איז דער מענש מעהר ניט באשיצט געגען דער פּאָקען קראנקהייט, און דארף זיך נאָך אמאָל לאָזען שטעלען פּאָקען.

עקסערסייז פאר קינדער.

נויטיגען זיך קליינע קינדער אין עקסערסייז? יאָ. קליינע קינדער נויטיגען זיך אין עקסערסייז פונקט אזוי ווי עלטערע קינדער אָדער ווי ערוואקסענע מענשען. די באוועגונגען פון קערפּער (עקסערסייז) העלפט צו ענטוויקלען דעם קינד'ס מוסקולען און עס העלפט דעם אויסוואקסען געזונד און שטארק.

דארף מען קינדער וויקלען?

ניין. דאָס וויקלען קליינע קינדער ווי מען פלעגט טאָן אמאָליגע יאָהרען אין די קליינע רוסישע שטעדטלעך איז העכסט שעדליך פאר די קינדער. און עס שטערט זייער ענטוויקלונג. דער פאקט דאָס אמאָל פלעגען די קינדער אויפוואקסען אָבוואָהל מען פלעגט זיי א לאנגע צייט וויקלען, צייגט מיט וואָס פאר א שטארקע קראפט די נאטור האָט באזאָרגט די קינדער. די קינדער זיינען אויפגעוואקסען געזונדע, טראָץ דעם וואָס מען האָט זיי געוויקעלט און ניט א דאנק די וויקעל־שנורען.

ווארום פלעגט מען אמאָל וויקלען קליינע קינדער?

מען פלעגט אמאָל וויקלען קליינע קינדער דערפאר וואס מען האָט געגלויבט דאָס זייערע ביינער, ספּעציעל די ביינער פון די הענד און פון די פיס וועלען ווערען אויסגעקרימט, אויב מען וועט זיי ניט האלטען גלייך דורך וויקעל־שנורען ביז די ביינער וועלען עטוואס הארטער ווערען. דיעזע מורא איז אָבער אן אומזיסטע. קינדערשע הענטלעך און פיסלעך ווערען ניט אויסגעקרימט סיידען דאָס קינד ליידעט פון א געוויסע קראנקהייט וואָס מען רופט „ריקעטס" (די ענגלישע קראנקהייט). ביי היינטיגען טאָג זיינען מיר איבערצייגט דאָס ווען מען לאָזט א קינד זיך פריי צו באוועגען, וואקסט עס אויס פיעל שטארקער און געזונדער און די געפאהר פון האָבען אויסגעקרימטע ביינער איז פיעל קלענער ווי ווען מען וויקעלט א קינד.

ווי אזוי קען א קינד מאכען עקסערסייזעס?

קליינע קינדער קריגען זייער עקסערסייזעס דורך שרייען, און דורך באוועגען מיט די הענטלעך און מיט די פיסלעך. די קליידעלעך וואָס דאָס קינד טראָגט טאָרען דארום ניט זיין אזוי ענג אז דאָס קינד זאָל ניט קענען פריי באוועגען מיט די גליעדער. אם וועניגסטענס צוויי מאָל א טאָג דארף מען דאָס קינד לאָזען ליגען א נאקעטען אויף א בעט אין א ווארעמען צימער און עס לאָזען פריי זיך באוועגען ווי עס וויל. ווען עס ווערט עלטער מעג מען עס ארונטערלאָזען אויפ'ן באָדען אויף א דיקער קאָלדרע און עס לאָזען ארומקריכען און זיך שפּיעלען. פיעל בעסער איז ווען מען קען אפּצוימען א פּלאץ מיט א „פּענס", (שטאכעטען), ארום צוויי פוס הויך, און אויסבעטען דעם פּלאץ מיט א מאטראץ. אין דיעזען אפּגעצוימטען פּלאץ מעג מען דאָס קינד זיך לאָזען פריי באוועגען און זיך שפּיעלען.

דורך אזעלכע פריי באוועגונגען און עקסערסייזעס קענען דעם קינד'ס מוסקולען זיך ענטוויקלען און שטארק ווערען.

איז אמת דאָס עס איז געזונד פאַר א קינד צו שרייען?

א נאַר־וואָס געבוירען קינד דאַרף שרייען אום אריינצור קריגען געגוג לופט אין די לונגען. ווען דאָס קינד איז אין דער געבעהר־מוטער פונקציאָנירען ניט די לונגען, ווייל דאָס קינד קען ניט אָטעמען. די לונגען זיינען דארום צוזאַמען געפאַלען. ווען דאָס קינד ווערט געבוירען דאַרפען די לונגען זיך אויסציהען און דאָס שרייען פון קינד העלפט אויסצוציהען די לונגען. פאַר א זעהר יונגעם קינד איז דארום א געוויסע מאָס שרייען ניט נאָר ניט שעדליך נאָר זעהר נוצליך.

וויפיעל שרייען איז געזונד פאַר א קינד?

פון א פערטעל ביז א האלבע שטונדע יעדען טאָג איז ניט צופיעל פאַר א קינד.

וואס פאַר א סאָרט געשריי איז דאָס?

דאָס געשריי פון א געזונדען קינד איז הויך און שטאַרק און דאָס קינד ווערט רויט ווען עס שרייט. אזא סאָרט שרייען פאַר א קורצע צייט העלפט צו ענטוויקלען די לונגען פון קינד.

וואָס באַדייטעד ווען א בייבי ברעכט באַלד נאָכ'ן עסען?

ברעכען באַלד נאָכ'ן זויגען איז אין די מעהרסטע פעלע א סמן אז דאָס קינד זויגט צופיעל. מען דאַרף דאָס קינד געבען עטוואָס ווייניגער צו זויגען. אָפטמאָל קומט דאָס ברעכען דער־פון וואָס מען האַלט דאָס קינד צו פלאַך בעת מען זויגט עס. ווען מען האלט עס אזוי אז דאָס קעפעלע זאָל אויסקומען העכער פון מאָגען (אין א האלב זיצענדער לאגע) הערט דאָס ברעכען אויף.

וואס איז די אורזאכע וואס א בייבי שלאָפט ניט רוהיג, נאָר ווארפט זיך אום אין בעטעל?

די אורזאכען פון שלאָפלאָזיגקייט ביי יונגע קינדער זיינען

פיעלע און פארשיעדענע. מאנכע פון דיעזע אורזאכען זיינען: בויך קרעמפען, פארשטאָפּונג, אונפאַרדייאונג, צופיעל שלאָפען אין פארלויף פון טאָג, צופריה געהן שלאָפען, צופיעל אויפרע־גענדע שפיעלערייען קורץ פאר׳ן שלאָפען געהן, צו וועניג פרישע לופט אין פארלויף פון טאָג, דאָס שלאָפען אין א ניט גוט ווענ־טעלירטען צימער, צופיעל ווארימע קאָלדרעס, קאַלטע פיס, א צו העלעס ליכט אין שלאָף צימער און צופיעל גערויש. אין יעדען פאל דארף מען זוכען אויסצוגעפינען די אורזאכע ווארום דאָס קינד קען ניט שלאָפען און דיעזע אורזאכען דארף מען באזייטיגען.

עס איז ניט ראטזאם צו וויגען דאָס קינד ווען עס כאפט זיך אויף ביי נאַכט. מען דארף טרייען אויסצוגעפינען די אורזאכע ווארום דאָס קינד כאפט זיך אויף פון שלאָף, און ניט זוכען צו פארשטאָפּען דעם מויל.

וואס קען מען געבען א בייבי פון 8-9 מאָנאטען אלט, צו עסען א חוץ די מוטער׳ס מילך?

א בייבי פון 8 אָדער 9 מאָנאטען דארף קריגען, אויסער די מילך פון דער מוטער׳ס בריסט, אין דער פריה ארום צוויי אונצעס גוט געקאָכטע פערל גריץ, אָדער א קאשקעלע פון אנדערע גרויפּען. אין דער זעלבער צייט דארף מען דעם געבען א „סוכאר" אָדער א שטיקעל צוגעטריקענטע ברויט צו גריזשען. ארום צוויי אוהר נאָכמיטאָג מעג מען געבען דעם קינד ארום צוויי אונצעס ריינע זופ פון וועלכע מען שוימט ארונטער די פעטס. ארום זעקס אוהר פארנאכט מעג מען געבען דעם קינד דאָס זעלבע וואָס אין דער פריה: א קאשקעלע פון ארום צוויי אונצעס גרויפּענס און א שטיקעל טרוקען ברויט. דאָס גריזשען א שטיקעל האַרטעס ברויט איז נויטיג פאר׳ן קינד וויל עס העלפט די צייהן צו וואַק־סען, עס ענטוויקעלט די ביינער פון געזיכט און מאָרדע און סטי־מולירט די דריזען אין קינד׳ס מאָגען צו פּראָדוצירען פאַרדיי־אונגס־זאפטען.